

Что такое скандинавская ходьба



Скандинавская ходьба - вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки.

Историческая справка



Этот вид оздоровительной физической культуры, был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба»

Польза скандинавской ходьбы



Скандинавская ходьба полезна при многих заболеваниях

- сколиоз;
- заболевания легких
- остеохондроз;
- хронические боли в спине, плечах и шее;
- вегето - сосудистая дистония;
- психологические проблемы(невроз);
- бессонница;
- избыточный вес и ожирение.



Противопоказания



Скандинавская ходьба универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы таких как стенокардия, гипертоническая болезнь, перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Преимущества скандинавской ходьбы перед другими видами спорта



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

Какие бывают палки для ходьбы

Ручка



Темляк-перчатка




Наконечник



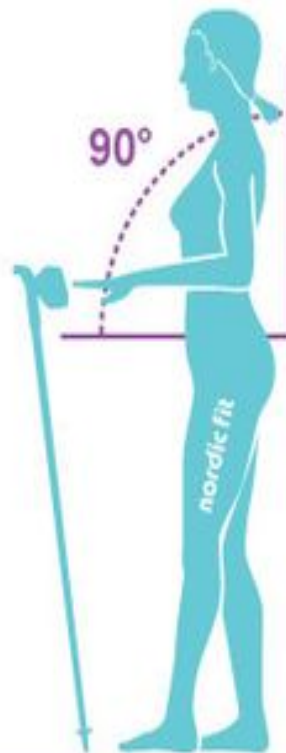
Стержень

Как правильно выбрать палки для скандинавской ходьбы

РОСТ (см.)	ВЫСОТА ПАЛКИ (см.)
200	135
195	130
190	130
185	125
180	120
175	120
170	115
165	110
160	105
155	105
150	100



Палки для Скандинавской ходьбы подбираются в зависимости от Вашего роста, чтобы правильно подобрать палки воспользуйтесь таблицей подбора



Визуально определить подходящую вам длину палки просто: Возьмите палку за ручку и поставьте ее на носок ноги, должен образоваться прямой угол в локте

$$\text{Длина палки} = \text{ваш рост} * 0,68$$

Техника ходьбы

Правильная техника

При северной ходьбе нужно держать спину прямо, впрочем, как и при обычной. Вращение палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

Когда рука с палкой уходит назад, **отталкивайтесь и перемещайте вес на палку**. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, **разжимайте ладонь**.

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой.



Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась **под углом 60 градусов** от пятки передней ноги.

Как подобрать палку?



Специальные палки для северной ходьбы оборудованы перчатками и снимаемыми мягкими наконечниками, чтобы палки не стучали по тротуару. Острый наконечник пригодится при ходьбе по грунту.

