

Манчажская сельская библиотека

2020 г.

# Скандинавская



# ходьба

18+

# Что такое скандинавская ходьба с палками и кто её придумал

Ходьба с палками имеет ещё другие названия - северная, норвежская, финская ходьба. Это уже сформированный отдельный вид спорта (фитнеса), при котором используется определённая постановка ходьбы со специальными приспособлениями – палками.

Одной из первых, кто обратил внимание на ходьбу с палками, была сельская учительница Леена Йааскелайнен.

Работая учителем физкультуры, в 1966 году, она предложила освобождённым от занятий физкультурой детям, просто походить с лыжными палками. Задумка понравилась и детям, и руководству, и через некоторое время Леена представила комплекс упражнений с палками, что сделало уроки физкультуры более эффективными и разнообразными, позволив даже ослабленным детям заниматься на уроках.

Первую публичную демонстрацию скандинавской ходьбы провела сама Леена уже, будучи профессором университета в 1987 году во время участия в «Финской лыжне» в городе Тампере, где пройденный участниками путь составил 36 км. Там она сказала, что ходьба с палками станет спортом будущего.

5 января 1988 года произошло событие послужившее началом стремительного распространения ходьбы с палками по Финляндии. На олимпийском стадионе в Хельсинки было запланирована лыжная гонка. Тогда Туомо, глава Финской Ассоциации Спорта, принял решение не отменять мероприятие, а пройти по стадиону просто с палками. Это публичное мероприятие было широко освещено финскими СМИ. Загоревшись идеей продвижения скандинавской ходьбы в массы, Туомо Янтунен решает подключить государственные ресурсы.



*Леена Йааскелайнен*



# Чем полезна

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Несомненные преимущества норвежской ходьбы с палками заключаются в следующем:

- ♦ За счёт использования палок снижается нагрузка на суставы, колени, в отличие от бега и спортивной ходьбы.
- ♦ Укрепляет осанку и весь опорно-двигательный аппарат.
- ♦ Улучшается кровообращение, нормализуется артериальное давление, сердцебиение.
- ♦ Помогает сбрасывать лишний вес, кроме того, для полных людей ходьба с палками является выходом, потому что при остальных занятиях спортом нагрузка на суставный аппарат будет разрушительная.
- ♦ Важной стороной ее полезности является минимальное приложение усилий доступных каждому. Вы можете заниматься самостоятельно или с группой в любое время года в любом месте.
- ♦ При таком хождении в процесс вовлекаются многие мышцы, которые в обычной жизни человек мало или редко использует. Если вы не отжимаетесь, не подтягиваетесь, не прорабатываете зону между лопаток, то в воротниковой, межлопаточной зоне кровь перестает снабжать мышцы, и начинают откладываться соли, а при занятиях все отложения постепенно «рассасываются».
- ♦ Улучшает настроение, помогает избавиться от депрессии. Энергичные махи руками способствуют открытию грудной клетки, человек «дышит» свободно и легко. Еще давно было замечено, что счастливый человек идет летящей походкой, размахивая руками, так и махи руками при занятиях дают ощущения свободы, уверенности.
- ♦ При северной нордической ходьбе, как и при плавании, 90% всех мышц работают в организме.
- ♦ Частота сердечных сокращений при скандинавской ходьбе повышается на 10-15%.
- ♦ Скандинавская ходьба рекомендована после инсульта, она способствует восстановлению равновесию, координации движений. В обычной жизни правши и левши используют, как правило, только одно полушарие (левое и правое) – это проявляется в незаметном нарушении равновесия, оно становится очевидным, при первых занятиях скандинавской ходьбой, когда походка новичков отличается нарушенной координацией, но с занятиями – это все восстанавливается.



# Как выбрать палки

Внешне палки напоминают лыжные, но имеют перчатки-темляк в верхней части, специальные наконечники в нижней.

Палки для спортивной северной ходьбы имеют перчатку-темляк с вырезом под большой палец. Она удерживает инвентарь, позволяет облегчить тренировки, исключить боли в кисти при длительных занятиях.

В нижней части находится острый наконечник, необходимый для походов по мягкому грунту. Если тренировки проводятся по твердому дорожному покрытию, используются упругие резиновые насадки, облегчающие отталкивание от земли, балансирующие движения.

Палки условно делятся на складные и фиксированные.

**Телескопические палки** удобны для путешествий, однако, повышается шанс получить травму при произвольном складывании во время тренировки.

**Фиксированные палки** более надежны, поломки случаются редко, но при перевозке они занимают много места.

В основу берётся следующая формула:

- ♦ Для людей, которые восстанавливаются после травм или имеют почтенный возраст: рост умножается на 0,66
- ♦ Для тех, кто решил похудеть и подтянуть тело: рост умножается на 0,68
- ♦ Спортсменам со стажем стоит умножить рост на 0,7.

Обратите внимание на наконечник, обычно в комплекте идет один для твердой поверхности и второй - для снега и грунта.



Рост	Длина палки
195	135
190	130
185	130
180	125
175	120
170	115
165	115
160	110
155	105
150	105
145	100



# Инструкция по разминке

Каждый сеанс начинается с полноценной разминки. Лучше всего для этих целей подходит суставная гимнастика.

Разомните шею, повернув её в стороны, вверх-вниз. Каждое движение делается подчеркнуто медленно, особенно если вы недавно проснулись.

Возьмите повернутые вертикально палки в руки ближе к краям, одна рука зафиксирована наверху, другая - внизу.

Раскачивайте кончики палок в стороны без рывков, пока не почувствуете работу связок.

Далее сделайте круговые движения впереди себя, а затем вращения, подобные гребле веслом.

Опираясь обеими руками о палки, произведите движение бедрами, поднимите поочередно колени вверх и в сторону.

Обязательно прокрутите колени влево и вправо, по часовой стрелке и против неё. Разомните голеностоп перед предстоящей нагрузкой. Потяните ступню в сторону ягодиц, помогая себе одной рукой.

Хорошо будет поприседать раз 10. Теперь можно приступить к первому занятию. Но после него также растяните мышцы.



# Основные правила скандинавской ходьбы

- ♦ Здесь используется попеременный шаг, тот, что применяем для беговых лыж. Активна левая рука — правая нога и наоборот.
- ♦ Любое движение начинается через пятку к середине, а затем и к кончику стопы. Нога как бы прокатывается, это проверенный, самый безопасный способ перемещения.
- ♦ Спину держим всегда ровно, голова смотрит вперед.
- ♦ Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Сдерживать выдох не нужно.
- ♦ Следите за амплитудой движения палки, она должна быть максимально полной.
- ♦ Выбирайте для занятий мягкие, ровные лесные тропы.



## Упражнения

Наденьте темляк (крепление) на кисть, а саму палку отведите далеко назад, чтобы она волочилась. Пройдитесь так немного, чтобы почувствовать непринужденную походку.

Ощутите, как естественно двигаются руки в такт движениям. Затем следует поработать над полной амплитуды взмаха.

Возьмите одну из палок под мышку, и при этом активно упирайтесь на другую, отводя ее далеко назад.

Инвентарь, отдаляясь от тела, должен стать как бы продолжением конечности.

Повторите то же самое с другой стороной. Затем сделайте толчки обеими палками, отталкиваясь, как на лыжах (2–3 шага).

После перечисленных выше упражнений остановитесь и помашите палками вперед-назад, не отрывая их от земли.

Почувствуйте, как палка раскрывает локоть естественным образом. Именно так он должен двигаться при СХ.

Важно равномерно распределять нагрузку по всему телу, то есть постоянно опираться на палки.

В целом движение делится на упор, толчок и расслабление. Важно соблюдать острый угол постановки инвентаря. Держите за рукоятку всей ладонью.

# Как держать палки

Основы для правильного использования палок при скандинавской ходьбе следующие:

1. На рукоятке палки должны быть буквы R или L, что означает правую и левую палку.
2. Руку нужно продевать через темляк, таким образом, чтобы большой и указательный палец будут расположены напротив отверстия из темляка.
3. Затем закрепите удобно темляк на руке.
4. Большой палец должен лежать сверху закрепления темляка, чтобы быть уверенным, что он не раскрывается.
5. Для того чтобы узнать правильно ли вы закрепили палки, вытяните руку вперед, чтобы ладонь была раскрыта, если вам хорошо и рука вместе с палкой гармонирует, вы чувствуете, что она «продолжение» руки, то вы всё сделали правильно. Если же находится много свободного пространства между рукой и темляком, отрегулируйте это.

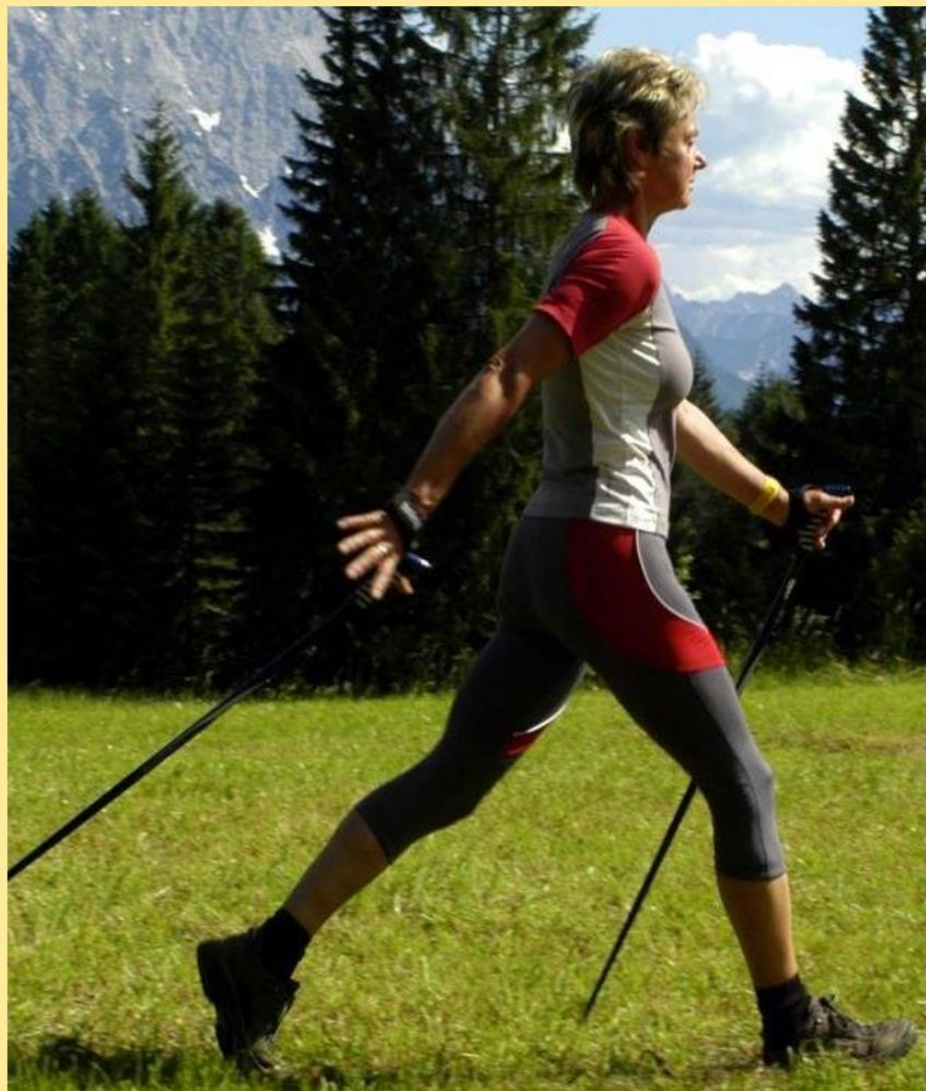


# Какая должна быть осанка

Те, кто регулярно занимаются скандинавской ходьбой, должны знать, что для поддержания хорошей физической формы во время ходьбы, важна осанка.

Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, идеальность осанки является довольно субъективным фактором, но все же есть определенные рекомендации, какое должно быть положение осанки во время занятий скандинавской ходьбой:

- ♦ Плечи не должны быть зажаты, они должны находиться в расслабленном состоянии.
- ♦ Спина остается в прямом положении, с учётом того, что туловище чуть-чуть наклонено вперед (5-7 градусов).
- ♦ Животик должен быть не расслабленный, а подтянутым, но при этом вы должны свободно дышать.
- ♦ Не опускайте вашу голову, смотрите вдаль на горизонт или хотя бы на 10-15 метров впереди себя.
- ♦ Должно быть свободное ритмичное дыхание, которое подбадривает вас.
- ♦ Не забывайте перекачивать стопу при касании её с землей до кончиков пальцев.





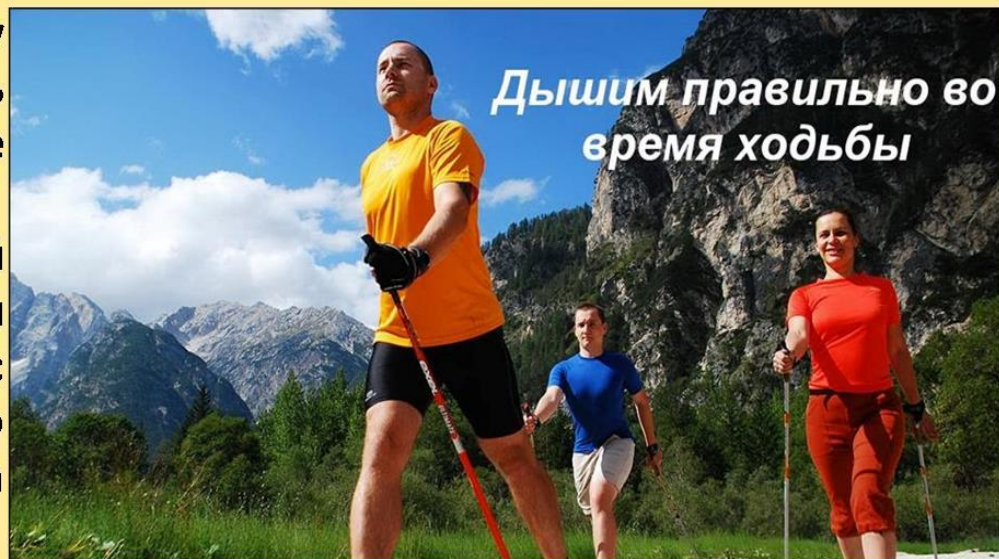
# Правильное дыхание при скандинавской ходьбе

Мужчины, как правило, дышат «глубоко», а женщины верхней третью легких – это связано с естественными процессами вынашивания и рождения малыша. Если вы попросите женщину подтянуть живот, то обычно она это сделает на вдохе, а мужчина на выдохе. При занятиях скандинавской ходьбой надо дышать «как мужчины», т. е. при поднятии ноги выдохнуть и втянуть живот, затем наступить на ногу, вдохнуть и вытянуть живот.

Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет чётких правил и ограничений. Вы можете разговаривать со спутниками, что, разумеется, собьет ритм. Однако самое главное, чтобы вы получали удовольствие от занятий.

Начинать дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Но скандинавская ходьба - достаточно энергоёмкий вид спорта, поэтому очень скоро вам придётся начать дышать через рот. Это вполне приемлемо.

Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют по возможности придерживаться ритма дыхания с соотношением вдоха и выдоха 1:2, то есть делать вдох через два шага, а выдох – ещё через четыре.



# Как правильно ходить для получения максимального эффекта

Для расчета эффективности занятий ввели показатель индивидуального порога аэробно-анаэробного обеспечения (ПАНО), но для его измерения требуется сложное исследование, поэтому такая процедура дорогая для простых людей, занимающихся скандинавской ходьбой. Решением является обычное измерение частоты пульса, если человек не имеет каких-либо патологий, мешающих точному измерению пульса.



Для измерения эффективности вашего занятия по скандинавской ходьбе, вы должны:

1. Измерить пульс утром, находясь ещё в постели – состояние максимального покоя.
2. Измерить при самой сильной нагрузке – наибольшая частота, если это сделать невозможно, рассчитывается он по формуле:  $220 - \text{человеческий возраст}$  (60, 70 лет).
3. Эффективной и полезной считается тренировка, если пульс составляет от 55 до 75% от частоты пульса при максимальной нагрузке.

Существует 3 уровня занятий:

- ♦ **Оздоровительный** – предназначен для тех, кто имеет различные заболевания. Рекомендован пульс 55–65% от максимального показателя, частота занятий от 2 до 7 раз в неделю.
- ♦ **«Фитнес»** - это тренировка для обычного человека, нагрузка на пульс 65–75% от максимальных показателей, частота занятий около 2–6 раз в неделю. Высокий фитнес-уровень для людей с хорошей физической формой рекомендуется 1-2 раза в неделю с пульсом 75–85% от максимальных показателей.
- ♦ **Спортивный уровень** – для профессиональных спортсменов при подготовке к соревнованиям, рекомендованы занятия 2 раза в неделю с нагрузкой на пульс больше 85% от максимальных показателей.

# Чем заканчивают уроки

Заканчивается тренировка по скандинавской ходьбе фазой расслабления. Это нужно для того чтобы восстановить нормальный сердечный ритм, чтобы организм смог вернуться к нормальному, повседневному функционированию и предотвратить негативные последствия в виде спазма мышц с помощи их растяжки. Можно добавить упражнения для развития мышц и укрепления выносливости.

В зависимости от того, сколько было потрачено времени на основную часть тренировки и от того, какие упражнения вы будете делать, время продолжения этой фазы -5-30 минут.

Элементы фазы расслабления:

1. Постепенное снижение темпа ходьбы, в течение последних 5 минут палки уже нести в руках, держа их посередине.
2. Выполнить, если вам можно, пару силовых упражнений (приседаний, отжиманий).
3. Стоя на месте, делать растяжку на мышцы.
4. Расслабляющие упражнения вместе с восстановлением дыхания.

Элементы в этой фазе расположены в обратном порядке относительно начальной фазы тренировки по скандинавской ходьбе. Если вы заканчиваете основную часть, то нельзя резко остановиться.

Если вы хотите, можете включать упражнения на гибкость, силу, выносливость.

Уделите внимание шейному отделу позвоночника, вам нужно выполнить пару упражнений на растягивание и гибкость этого отдела, это улучшает кровоток этой области и улучшает состояние больных гипертонией. Но при этом нельзя делать резких движений, сильных поворотов головой, лучше всего это медленные повороты головы вправо и влево, наклоны к плечам.

При выполнении дыхательных упражнений выдох должен быть более продолжительный, чем вдох – это способствует большему расслаблению организма.

