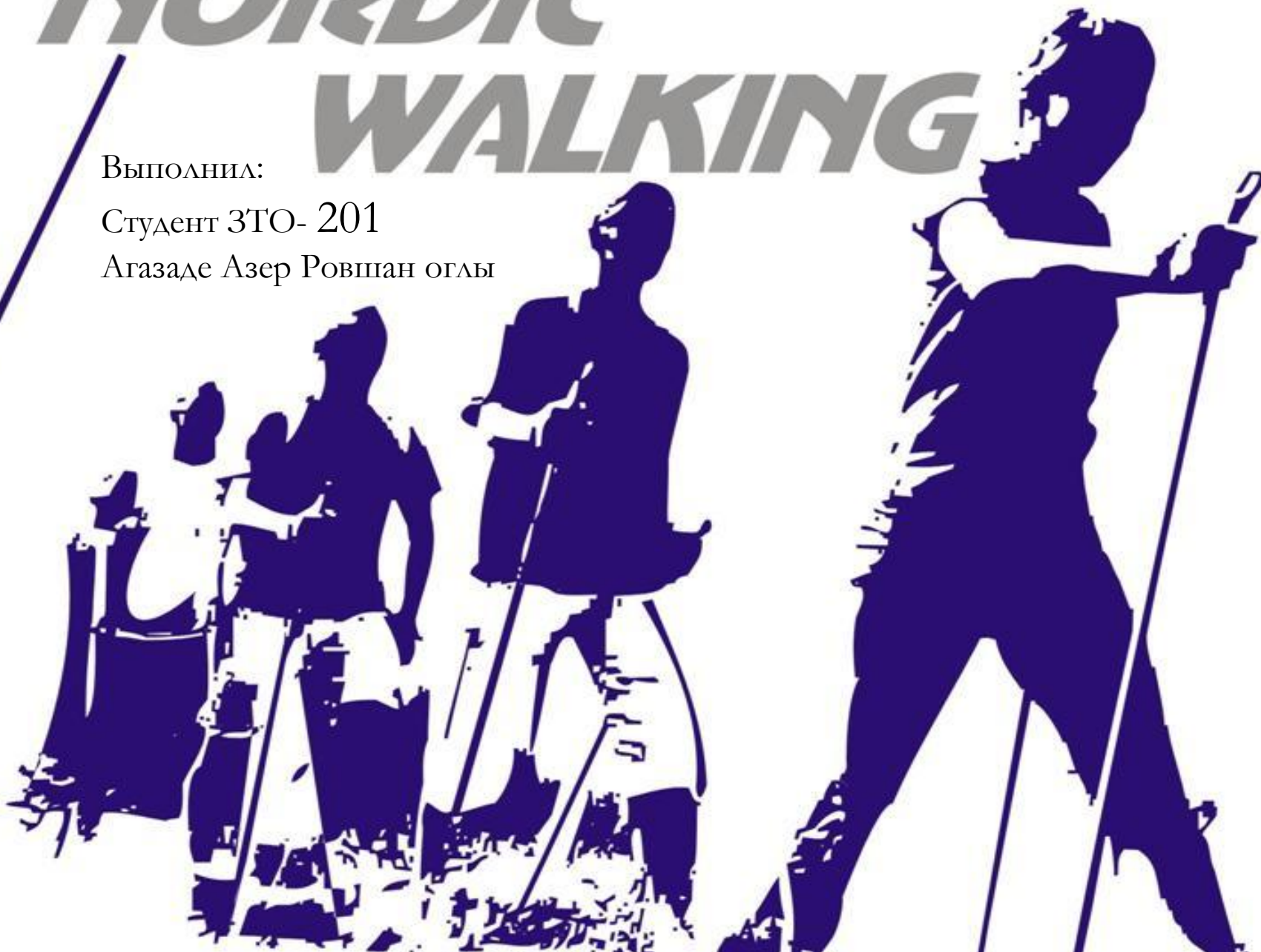


NORDIC WALKING

Выполнил:

Студент ЗГО- 201

Агазаде Азер Ровшан оглы



Скандинавская Ходьба

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно — Ходьба с палками (фин. saunakävely, от sauna — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыж-ных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Заниматься этим видом фитнеса может любой желающий, нужно только приобрести палки, надеть удобные кроссовки и выбрать живописное место для активной про-гулки.



Происхождение

Конечно, палки в руках у ходоков появились неспроста. Известная сейчас под именем «скандинавская ходьба» практика прогулок на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок появилась около 70 лет назад в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона.

Они догадались тренироваться без лыж, используя бег и ходьбу с лыжными палками. И не ошиблись: вскоре они понимают, что такие занятия помогают поддерживать их в отличной физической форме, развивать сердце и легкие, укреплять мышцы всего тела.



Полезьа от Nordic Walking

- 1. Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.*
- 2. Тренирует около 90 % всех мышц тела.*
- 3. Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.*
- 4. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.*
- 5. Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.*
- 6. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.*
- 7. Помогает подниматься в гору.*
- 8. Улучшает чувство равновесия и координацию.*

Полезьа от Nordic Walking

8. Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.

9. Возвращает к полноценной жизни людей с пробелами опорно-двигательного аппарата.

10. В процессе такой ходьбы активно тренируются около 90 % всех мышц тела.



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

Технические премудрости

Конечно, приступая к освоению скандинавской ходьбы, придется освоить несколько технических моментов, чтобы палки не мешались и не превращались в чисто номинальный аксессуар. Базовую технику освоить не так сложно: нужно взять палки в руки и начать идти, как обычно, только несколько сильнее размахивая руками в одной плоскости и направляя взгляд вперед. Постепенно нужно начинать отталкиваться от земли палками, ставя палку примерно под углом в 45 градусов к земле. Если вам удобно и вы ощущаете нагрузку на руки и плечи, то можно считать, что вы освоили базовую технику. Однако существуют и более продвинутые варианты техники Nordic walking, которые помогут ещё больше нарастить эффективность от занятий.



Снаряжение



Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину. Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

Подбор палок

- 1. Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.*
- 2. Ремешок должен плотно поддерживать руку и такой, чтобы не надо было сжимать рукоятку, — палка должна естественно двигаться с ходоком.*
- 3. Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.*
- 4. Палка должна быть легкой и прочной.*
- 5. Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.*

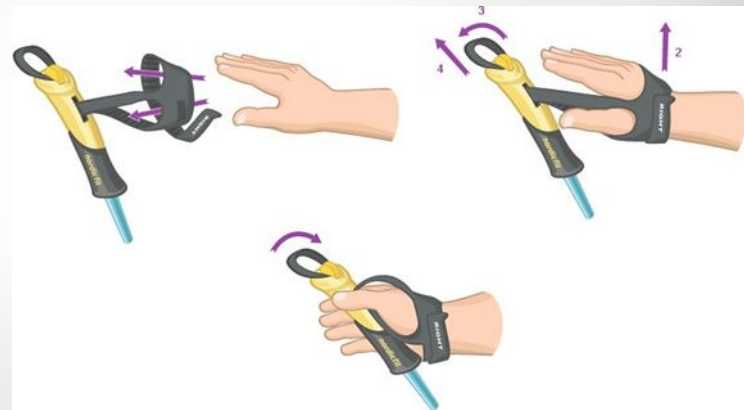
Подбор палок

6. *Длина палки подбирается по формуле: **рост человека** × 0,68.
Например: **рост 171 см** × 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115—120см). Это обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу.*

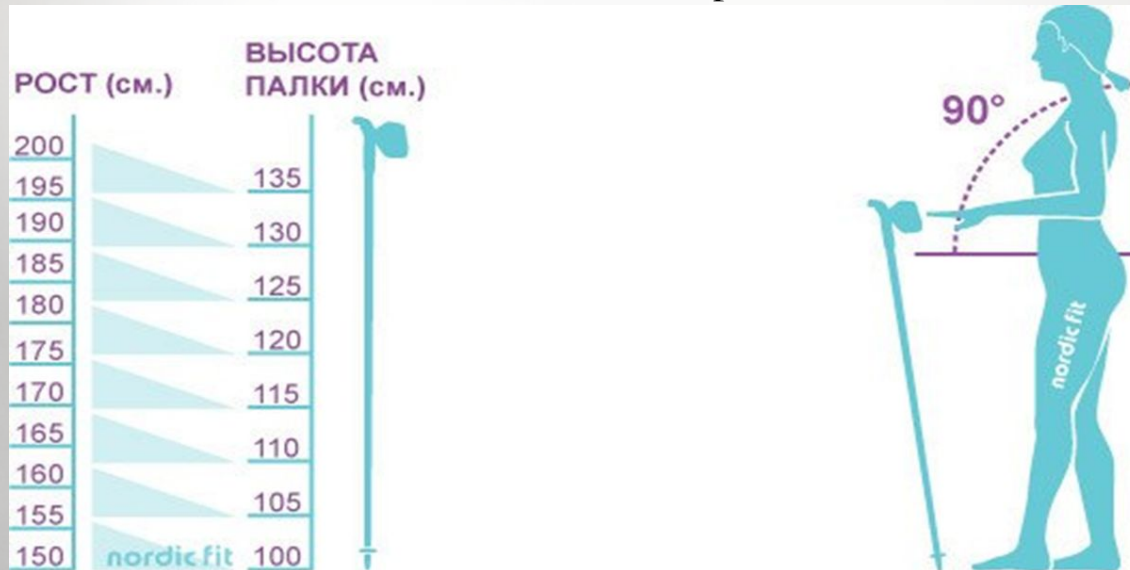
Палки для Скандинавской ходьбы делаются из стекловолокна с добавлением карбона. Специальной формы ручка и темляк (перчатка) формы «капкан» позволяют правильно делать движение рукой, надежно фиксируя кисть руки. Карбон придает палкам упругость, это сделано для того чтобы палки гасили удары на руки и подталкивали ходака вперед. Существует два вида наконечника для палок: резиновый для ровных твердых поверхностей (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок). Наконечник палок сделан из специального сплава что позволяет ему прослужить 1,5-2 года активного использования.



❖ Схема такая: продеваем кисть в петлю, обхватываем рукоятку, сдвигаем крепление к кисти и крепко затягиваем.



❖ Очень важно подобрать палки (poles) нужной высоты. Для этого используется следующая формула: рост в см $\times 0.68$, допускаются расхождение в 5 см. Например, если ваш рост 165см, то вам подходят палки в 110см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли.



❖ Первые несколько шагов с палками просто волочите их за собой. Ставьте стопы, мягко перекачивая как колесо машины, с пятки до подушечек под пальцами.

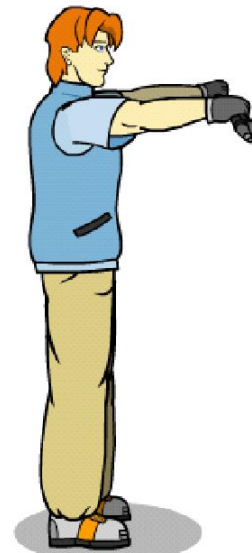
❖ Нам свойственно помогать себе при ходьбе руками, поэтому руки сами включатся в работу. Не выносите их вертикально перед собой, а держите под углом близко к телу, касаясь острием земли где-то на уровне пятки. На палки не просто переносят часть веса, ими еще и толкаться нужно.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ НУЖНО СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ РАЗОГРЕТЬ МЫШЦЫ.

Растяжка для мышц плеча (Shoulder flex)

❖ И.п. – ноги на ширине плеч, колени и ступни развернуты вперед. Держите палки обеими руками, вытянув их перед собой на уровне плеча. Поднимите руки вверх, немного отведите назад и вернитесь в исходную позицию.



Animation Controls: << < || ■ > >>

ABC-OF-NORDICWALKING.COM
© MaxLifestyle.net

Упор присев с отступом (Step squat)

❖ И.п. – ноги на ширине плеч, спина

прямая. Держите палки по сторонам, они будут служить опорой во время

выполнения упражнения. Сделайте

широкий шаг левой ногой. Выдвиньте

палки вперед и обопритесь ими на землю.

Присядьте. Левую ногу не отрываем от

земли. Возвратитесь в исходное

положение.

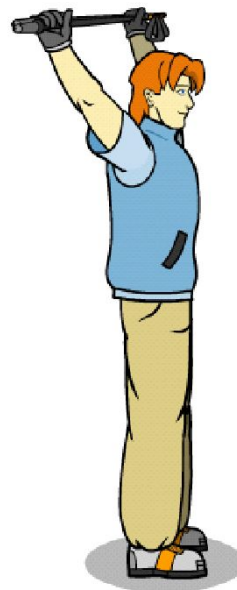


Animation Controls: << < || ■ > >>

ABC-OF-NORDICWALKING.COM
© MaxLifestyle.net

Упор присев с прямой спиной
(Straight back squat)

❖ И.п. – ноги на ширине плеч,
спина прямая. Держите палки над
головой. Согните ноги в коленях,
держа палки над головой.
Задержитесь в этом положении
на несколько секунд и
выпрямитесь.

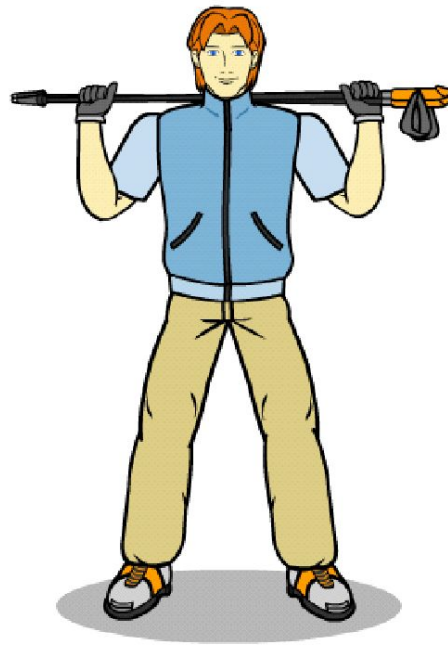


Animation Controls: << < || ■ > >>

ABC-OF-NORDICWALKING.COM
© MaxLifestyle.net

Вращение торса (Upper torso twist)

- ❖ И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Заведите палки за голову (на затылок) и держите обеими руками. Медленно поверните один конец палки вперед, другой конец палки отводится назад. Смотрите вперед. Вернитесь в исходное положение. Сделать то же самое в другую сторону.



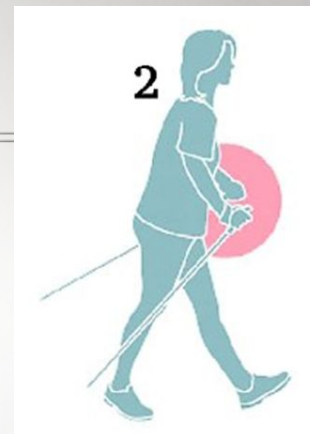
Animation Controls: << < || ■ > >>

ABC-OF-NORDICWALKING.COM
© MaxLifestyle.net

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

1. ПАУК

- ❖ ~~Ходок ставит палки перед собой.~~
Горбится, не отталкивается руками.



2. ВЯЗАНИЕ

- ❖ Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ

- ❖ Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.



Бо за внимание !

