

# Скандинавская ходьба

ХОДЬБА – естественный способ передвижения, самый доступный вид физической нагрузки



# Происхождение скандинавской ходьбы

Известная под названием «скандинавская ходьба», северная ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking - практика прогулок на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок - появилась по одной из версий около 1940 года в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. Ряд медицинских исследований в 1980-х годах подтвердил положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало профессионального применения скандинавской ходьбы.

## У Nordic walking действительно очень много плюсов.

- Она не требует специальной подготовки – заниматься может любой желающий
- Во время «нордической ходьбы» работают практически **все группы мышц** – голеней, бедер, рук и плечевого пояса, живота. Дополнительно развиваются мышцы шеи, груди и спины, что особенно важно для тех, кто весь рабочий день сидит в офисе за столом.
- Это отличная профилактика остеопороза! К тому же во время ходьбы с лыжными палками укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистая система, закаливается организм, повышается иммунитет. Ходьба с палками помогает справиться с неврастенией и бессонницей, снимает нервное напряжение, улучшает сон и самочувствие, повышает работоспособность. Поэтому ходьбу с палками психиатры рекомендуют больным с депрессией.



- Калорий сжигается на **46%** больше, чем при обычной ходьбе, – за счет работающих рук.
- Палки **снижают нагрузку на суставы**, что существенно для людей с проблемными коленями.
- У «полулыжников» снижается вязкость крови, следовательно, уменьшается опасность тромбозов и инфарктов.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата

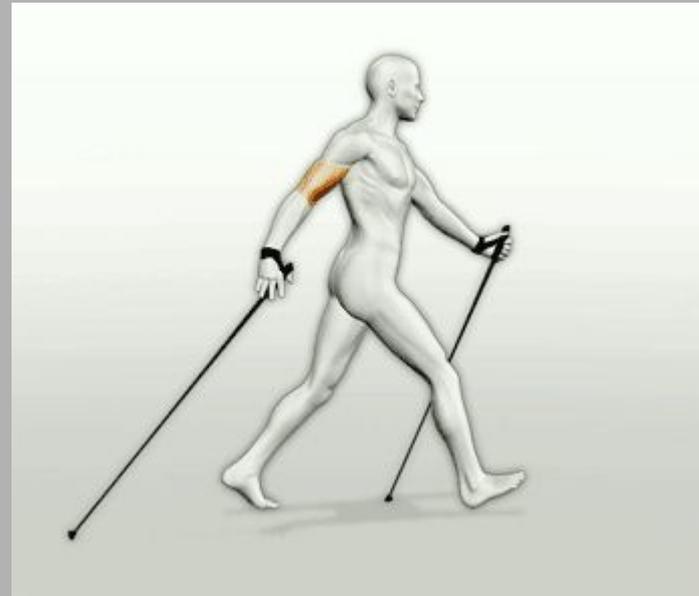


# Техника ходьбы



## Начальная позиция в скандинавской ходьбе:

- Правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Рука держит палку под углом.
- Левая рука свободно лежит на уровне таза и тянется назад.
- Во время каждого шага необходимо вставлять сначала на пятку, и потом уже на носок



# Акценты при ходьбе

## ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

### Движение:

1. Прокатывание стопы
2. Положение рук

### Дыхание на первые

два шага вдох, на последующие 3,4,5  
шаги полный выдох

### Внимание

Спина должна  
быть ровной.

Палки держать  
под углом  
45 градусов



Левая нога идет одновременно с правой рукой, и наоборот, как при обычной ходьбе. При этом сначала надо ставить пятку, а потом переносить вес на носок.

# Ошибки при занятиях



- Плохая координация (не синхронное движение рук и ног, одновременное движение - правая рука и правая нога)- «иноходец».
- Палки держатся перед собой, заставляя разгибать руку в локтевом суставе.



- Очень близко прижаты локти к корпусу
- «Слепой»-ощупывает, куда же поставить палку.

- «Проглотил кол»-очень прямой корпус
- «Бэтмэн»-идет с широко расставленными ногами
- Ходьба с вялыми палками (подтаскивает палки за собой)
- «Ведущая в шаге палка»



## Задействовано больше мышц



Красным выделены мышцы, на которые приходится основная нагрузка при скандинавской ходьбе, беге и катании на велосипеде.

# Противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой

## Абсолютные

Первые дни после инфаркта миокарда и прогрессирующей гипертонии

Расслаивающая аневризма аорты

Желудочковые тахикардии высокой градации и др. неконтролируемые нарушения сердечного ритма

Выраженный аортальный стеноз

Недавняя эмболия, острый или недавний тромбофлебит

Острые инфекционные заболевания

Диастолическое АД более 115 мм. рт.ст.

## Относительные

Неконтролируемая или с частым ритмом суправентрикулярная тахикардия

Повторные или частые желудочковые экстрасистолы

Неконтролируемая легочная гипертензия

Недавно сформировавшаяся аневризма левого желудочка

Умеренно выраженный аортальный стеноз

Значительная кардиомегалия

Стойкая артериальная гипертензия

Неконтролируемый сахарный диабет

Полная предсердно-желудочковая блокада

Неконтролируемые нарушения функции щитовидной железы

Выраженная анемия

Психоневротические расстройства

ТВОЯ



Не воспринимай Просветление  
слишком серьезно -  
и оно случится с Тобой