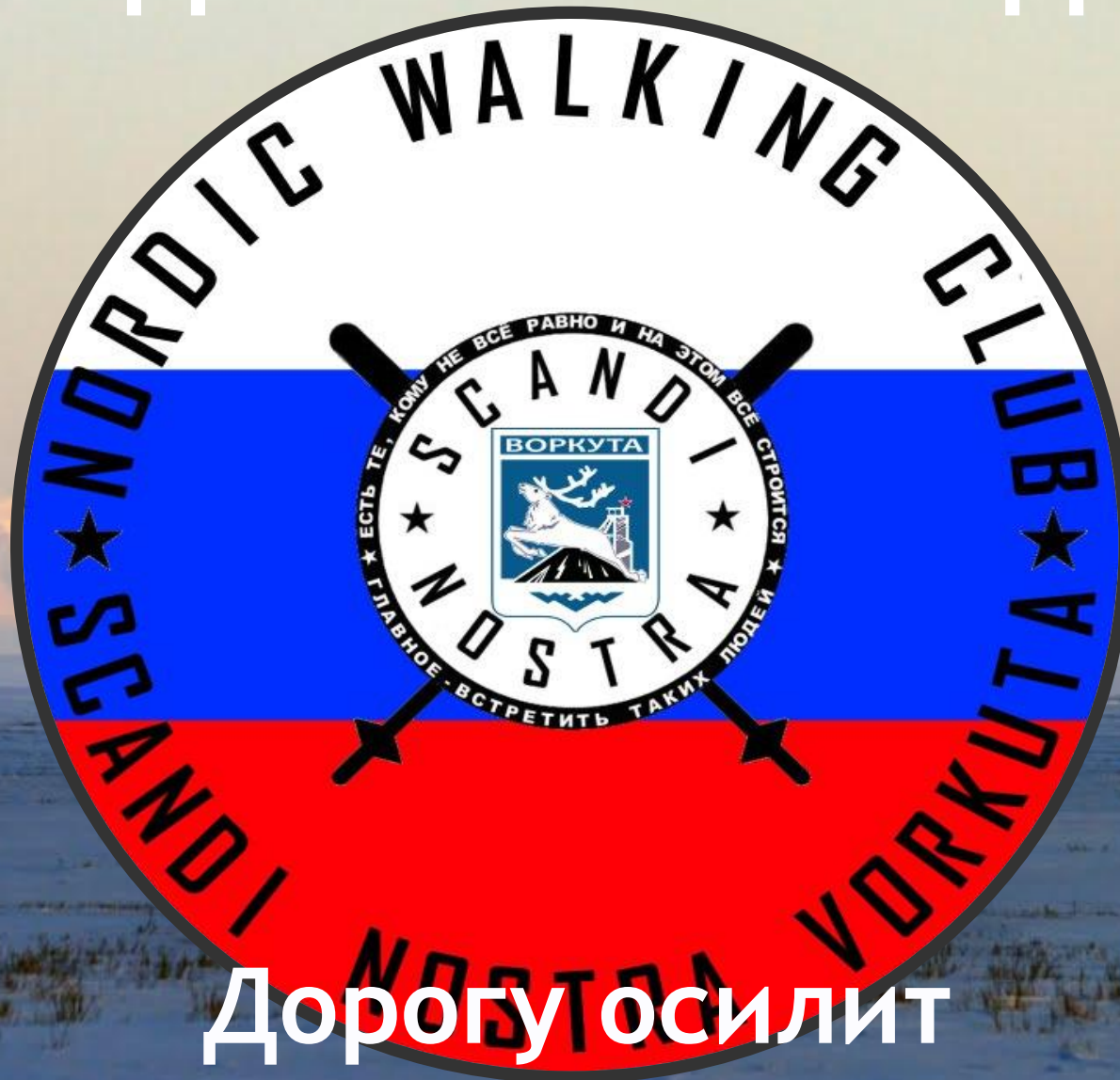


# Скандинавская ходьба

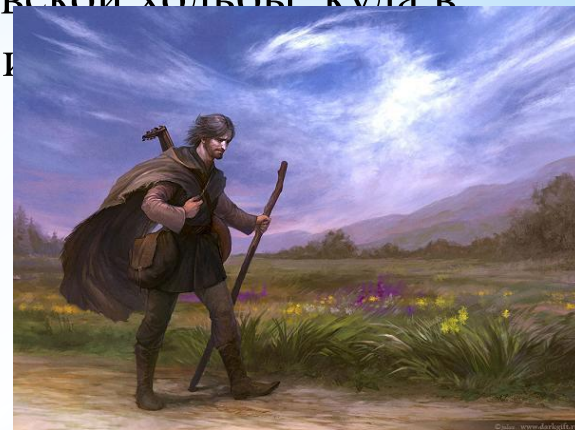


Дорогу осилит  
идуший

Составитель  
инструктор по спорту  
Шкильнюк А.В.

# Немного из истории

Скандинавская ходьба - вид физических упражнений, в виде прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба». Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи паломники и туристы использовали палки как подспорье в сложном рельефе. Но в своем настоящем виде скандинавская ходьба с палками стала формироваться в 40-х годах XX века. Лыжники из Финляндии, столкнувшись с необходимостью тренировок в период отсутствия снега, проявили удивительную изобретательность и находчивость. Они продолжали заниматься ходьбой с сохранением «лыжной» техники, но уже без лыж, а только с использованием лыжных палок. Международная федерация финской ходьбы расширила сферу своего влияния, создав ассоциацию скандинавской ходьбы, куда в 2 000 году помимо Финляндии вошли еще Австрия и Германия. В 2010 году открывается первая в России профессиональная «Школа скандинавской ходьбы»



# Доступность

Скандинавской ходьбой активно занимается как молодёжь, так и представители более пожилого возраста. Но для всех ходьба, несомненно, остаётся полезным и развивающим инструментом жизнедеятельности. Палки можно использовать при походе на работу, учёбу, в гости, да и вообще **куда угодно**. Главное преимущество скандинавской ходьбы, в том, что этот вид физической культуры **доступен практически всем**, кто имеет нижние и верхние конечности, и хоть как-то может ими пользоваться. Для того чтобы заниматься этим видом физической активности, совсем **не обязательно постоянно посещать** организованные занятия по 3 – 4 раза в неделю. Достаточно освоить правильную технику и использовать палки как некий «транспорт» в обыденной жизни. Но не смотря на то, что после тщательного изучения техники, скандинавской ходьбой вполне можно заниматься и самостоятельно, я бы настоятельно рекомендовал посещать групповые занятия хотя бы раз в неделю, по ряду некоторых причин:



# Посещаемость групповых занятий

## -Мотивация

Именно групповые занятия с единомышленниками дают мотивацию для продолжения идти только вперёд, не сбиваясь с пути. Ты смотришь на них и тебя это вдохновляет, а они в свою очередь смотрят на тебя и это вдохновляет тебя ещё больше.

## -Общение и обмен опытом

Всегда есть с кем пообщаться, поделиться новыми результатами, обсудить места своих проходов, открыть для себя что-то новое.

## -Исправление ошибок

На тренировках присутствует инструктор, который вовремя укажет на



# Полезьа при заньатиях скандинавской ходьбой

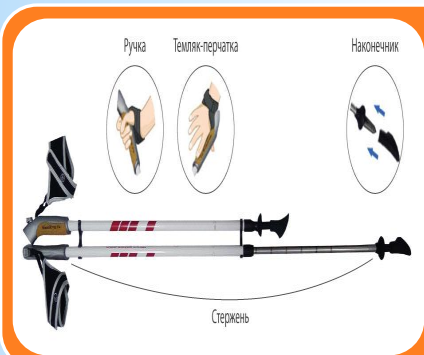
- тренирует около 90 % мышц тела;
- поддерживает организм в тонусе;
- сжигает до 50 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник;
- улучшает работу сердца и легких в значительной мере эффективней чем при обычных оздоровительных прогулках;
- идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- улучшает чувство равновесия и координацию;

# Польза при занятиях скандинавской ходьбой

- эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечнососудистой системы и выносливости;
- помогает при болях в позвоночнике и суставах;
- стимулирует нервную систему;
- избавляет от депрессии;
- помогает выработке необходимых гормонов;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата;
- Укрепляет иммунитет
- помогает людям, имеющим ряд противопоказаний к физической культуре, вести активно двигательный здоровый образ жизни.



# Три составляющие правильной скандинавской ходьбы



## 1. Подбор палок



## 2. Разминка

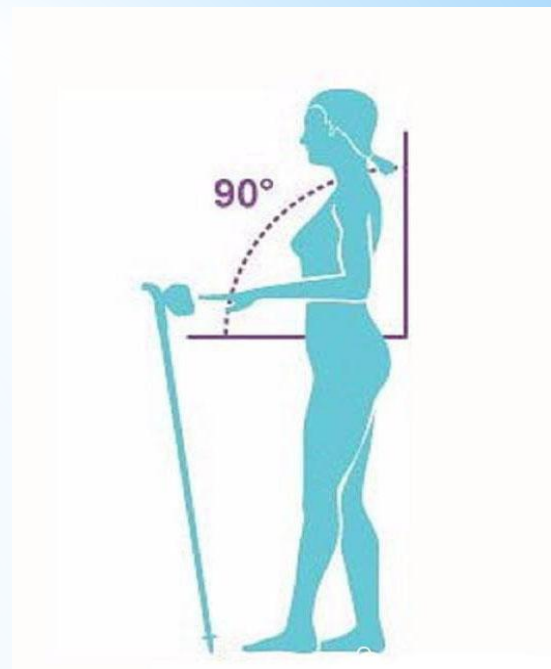


## 3. Правильная техника

# Подбор палок

Длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальном положении угол в локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов.

Но для более точного определения длины палок существует простая формула: рост человека × 0,68  
Это и будет идеальная длина для ходьбы в оздоровительном режиме.  
Для упрощения существует таблица роста подсчитанная специально по этой формуле.





Также существуют ещё две формулы:  
рост × 0,66 - «щадящий режим» для тех кому очень сложно ходить в связи с достаточно преклонным возрастом или некоторыми видами заболеваний.



И формула рост × 0,70 - «фитнес режим» для подготовленных спортивных людей, постоянно ведущих активный образ жизни.

# Подбор палок

Палки для скандинавской ходьбы бывают с фиксированной длиной и телескопические. Но также для занятий подойдут и лыжные палки.





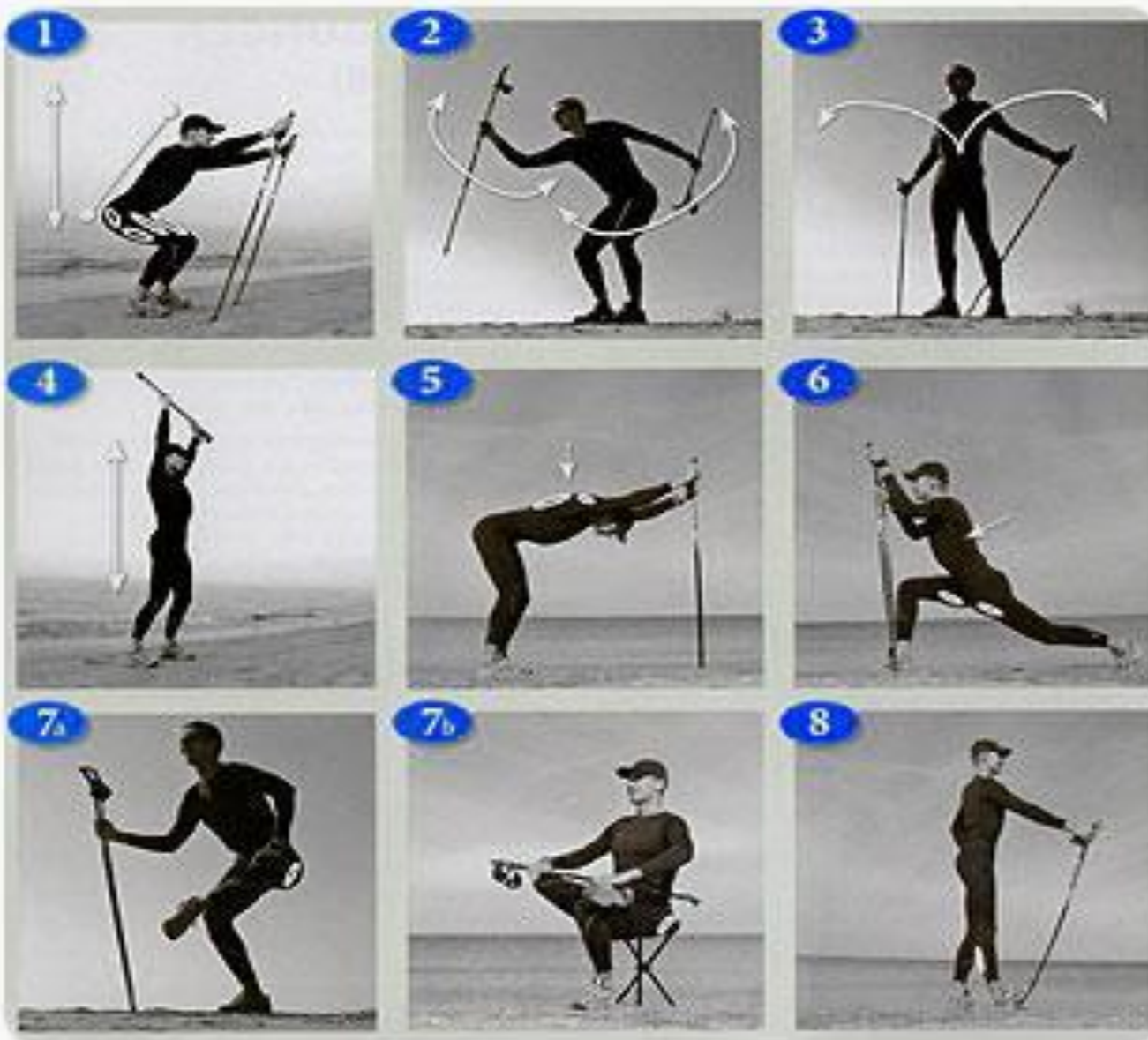
# Разминка

Разминка в скандинавской ходьбе, как правило проводится с использованием палок. При этом, как и в любом виде физической активности, очень важно тщательно проработать практически все части тела, от шеи до ступней.





# Разминка



# Правильная техника

Самое главное в скандинавской ходьбе - это правильная техника. Когда человек ходит не правильно, скандинавская ходьба становится не только бесполезной прогулкой с палками, но ещё и достаточно опасной для нашего здоровья. При не правильной техники в первую очередь страдают суставы и позвоночник, чего явно не должно быть. Ведь скандинавская ходьба направлена на то, чтобы оздоравливать организм, а не калечить его. Поэтому очень важно посещать групповые занятия под руководством опытного инструктора, который объяснит нюансы правильной техники при ходьбе с палками.

# Правильная техника

Делая шаг правой ногой, одновременно выводим вперед левую палку и отталкиваемся ей от земли;

При движении необходимо держать осанку, вытягиваясь макушкой вверх;

Корпус при ходьбе должен быть немного под углом, а не строго вертикально;

При отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бёдер;



# Правильная техника

Выносить палку всегда нужно рукояткой вперед, а не наконечником;

Плечи должны быть опущены, дабы избежать перенапряжения в плечевом поясе;

Ступня при шаге работает целиком, плавно перекачиваясь с пятки на подушечки стопы;

Когда рука уходит за спину, максимально расслабляется, отпуская палку;

Вовремя ходьбы корпус вращается следуя за рукой;

# Правильная техника

При ходьбе держите спину прямой.  
При движении не забывайте про повороты корпусом.  
Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

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

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

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



# Противопоказания

При правильной технике и умеренном дозировании, противопоказания в скандинавской ходьбе практически отсутствуют. Самое главное следить за своим самочувствием и не допускать перегруженности организма.





# N O R D I C

*«Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение»  
(А. Труссо)*



**ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**

# W A L K I N G