

Скандинавская ходьба – это вид фитнеса, с использованием специальных палок (можно лыжных)

Скандинавская ходьба (Nordic Walking)

Новый вид фитнеса



**Универсальный вид спорта и оздоровления, лёгкий путь
для улучшения физического и психологического
состояния независимо от возраста, пола и текущей
физической подготовки.**

Ходить может каждый !

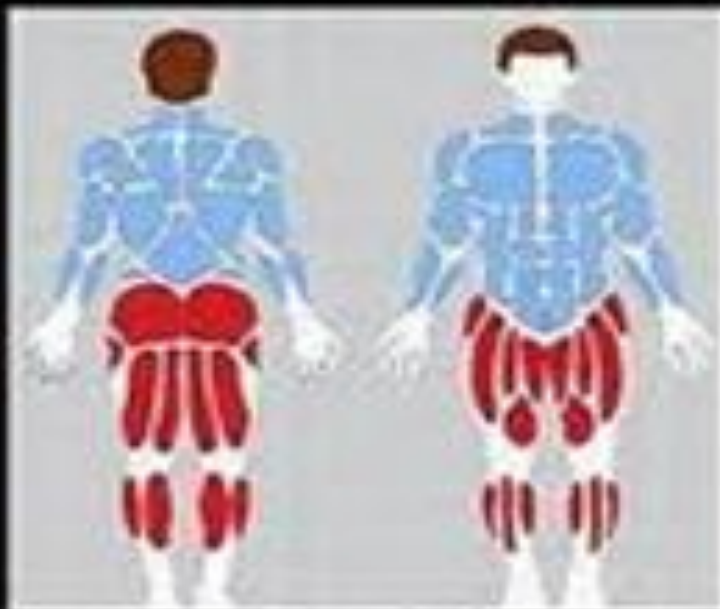


Скандинавская ходьба не имеет
противопоказаний, поэтому мы используем её
на уроках физкультуры для детей,
освобождённых частично или полностью.

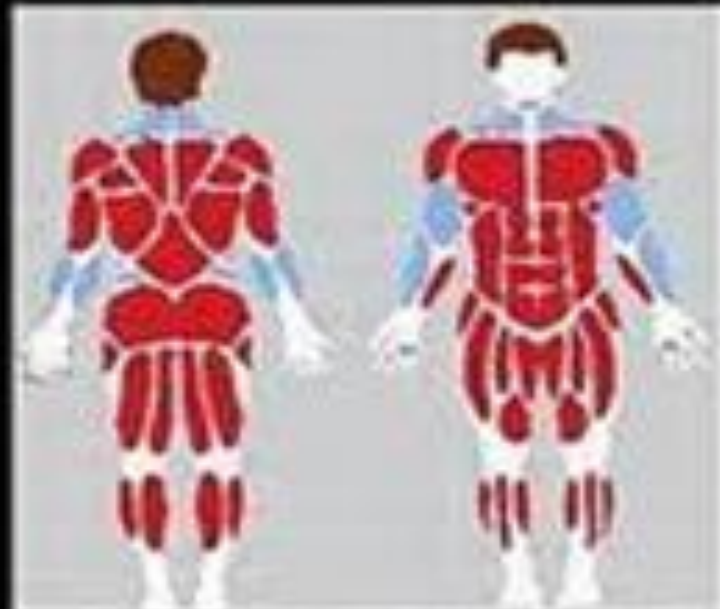




ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЫШЦ



ПРИ ОБЫЧНОЙ ХОДЬБЕ
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
45% МЫШЦ



ПРИ NORDIC WALKING
ЗАДЕЙСТВОВАНО
90% МЫШЦ

Сердечно – сосудистая система

- Улучшается кровообращение, укрепляется сердечная мышца, снижается пульс;
- Нормализует кровяное давление;
- Профилактика гипертонической болезни;

Дыхательная система

- Увеличение объёма лёгких до 30 %;
- Укрепление мышц, задействованных при дыхании;
- Для легочных больных и больных астмой ;
- Улучшается усвоение кислорода тканями.

Нервная и иммунная система

- Выработка эндорфинов – «гормонов счастья»;
- Поднимает настроение, снимает стресс;
- Укрепляется иммунная система;
- Улучшается кровяное снабжение мозга;
- Улучшается сон.

ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

- При сколиозе и остеохондрозах;
- Улучшается осанка, координация движений;
- Повышается эластичность мышц, связок и сухожилий;
- Укрепляются суставы, уменьшается риск переломов;
- Снижается нагрузка на коленные суставы

МАСА ТЕЛА: КОНТРОЛЬ и НОРМАЛИЗАЦИЯ

- Уменьшение запасов жировой ткани;
- Эффективное сжигание калорий (на 46 % больше, чем при обычной ходьбе);
- 300 – 400 калорий за 60 минут;
- Норма 10 000 шагов ежедневно.

Несколько подготовительных упражнений:

1. И.п. - ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. 10 - 15 раз.
2. Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступнёй вращательные движения по часовой стрелке, а затем против. Также с левой ногой.
3. Выставьте палки на вытянутые руки вперёд и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.
4. Палки остаются на вытянутых руках. Сделайте 8 - 10 приседаний.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

- ❖ Время занятия – 30, 40, 60, 90 минут;
- ❖ Разминка: суставная гимнастика, ходьба без усилий 300 – 500 м;
- ❖ Основная часть: время, скорость, дистанция;
- ❖ Заминка – упражнения на растягивание МЫШЦ.

Длина палок для ходьбы, рекомендуемая по росту и физическому состоянию:

Рост	Группа здоровья	Группа фитнеса	Группа спорта
130	100	100 – 105	100 – 110
140	105	105 – 110	105 – 115
150	110	110 – 115	110 – 120
160	115	115 – 120	115 – 125
170	120	120 – 125	120 – 130
175	125	125 – 130	125 – 135
180	130	130 – 135	130 – 140
190	135	135 - 140	135 - 145

Будьте ЗДОРОВЫ!

СПАСИБО

за

внимание!

