

Нордическая ходьба: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

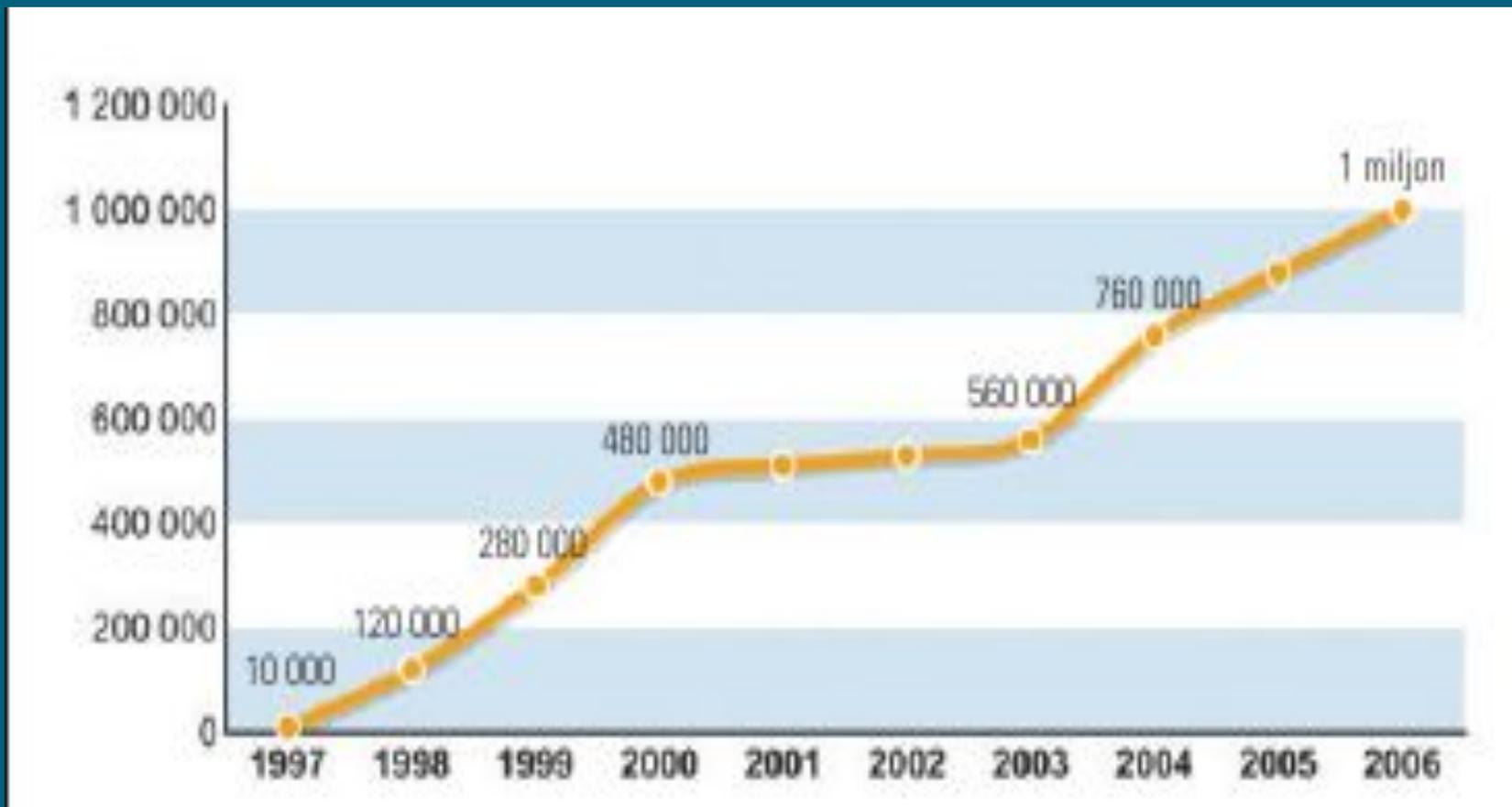
Лопуга Василий Федорович,
доцент кафедры здоровьесберегающих
технологий АКИПКРО

Нордическая ходьба – новый вид фитнеса

- Первоначально этот вид ходьбы применялся для летних тренировок лыжников в скандинавских странах,
- Как вид фитнеса развился в Америке в конце 80-х,
- в Европе стал популярным в конце 90-х.
- Сегодня у нордической ходьбы миллионы приверженцев по всему миру.



Динамика занимающихся в Финляндии 1997-2007 г.



А может быть это лыжная ходьба?



1 ЭТО ПРИНЦИПИАЛЬНО
НЕ ЛЫЖНАЯ ИМИТАЦИЯ



1 - А СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА
у этого вида ходьбы совершенно
другие цели, задачи и техника!

палками перед обычной ходьбой:

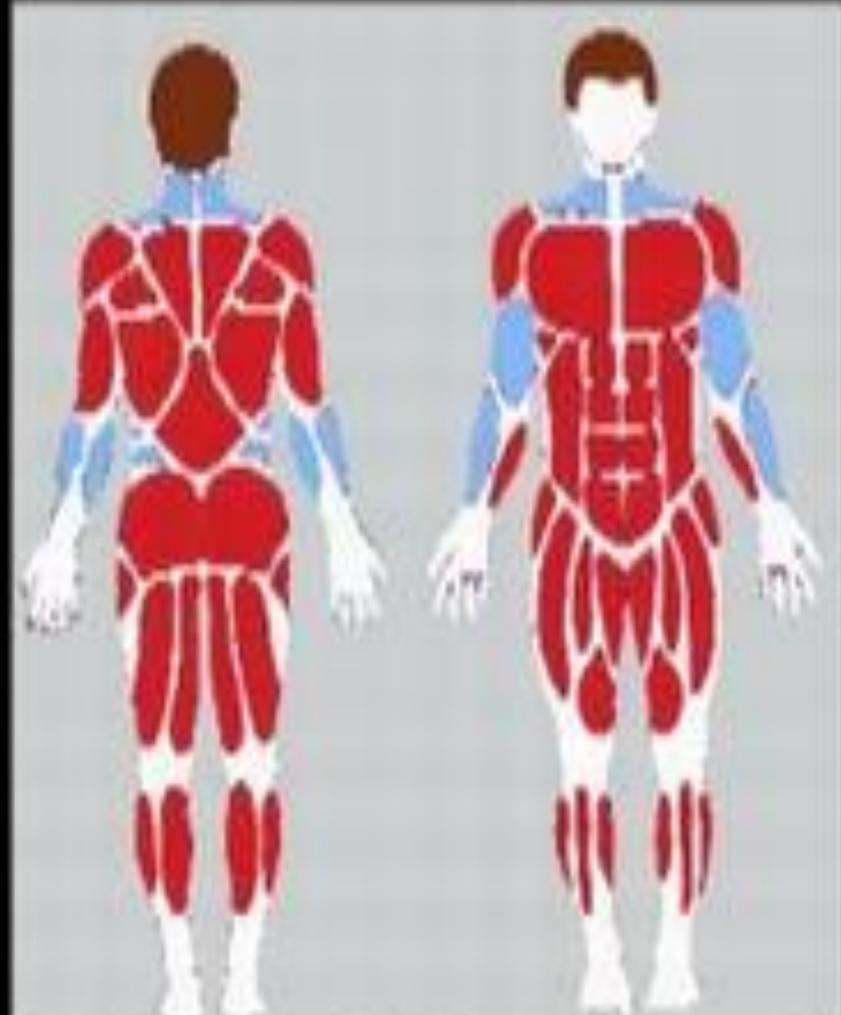
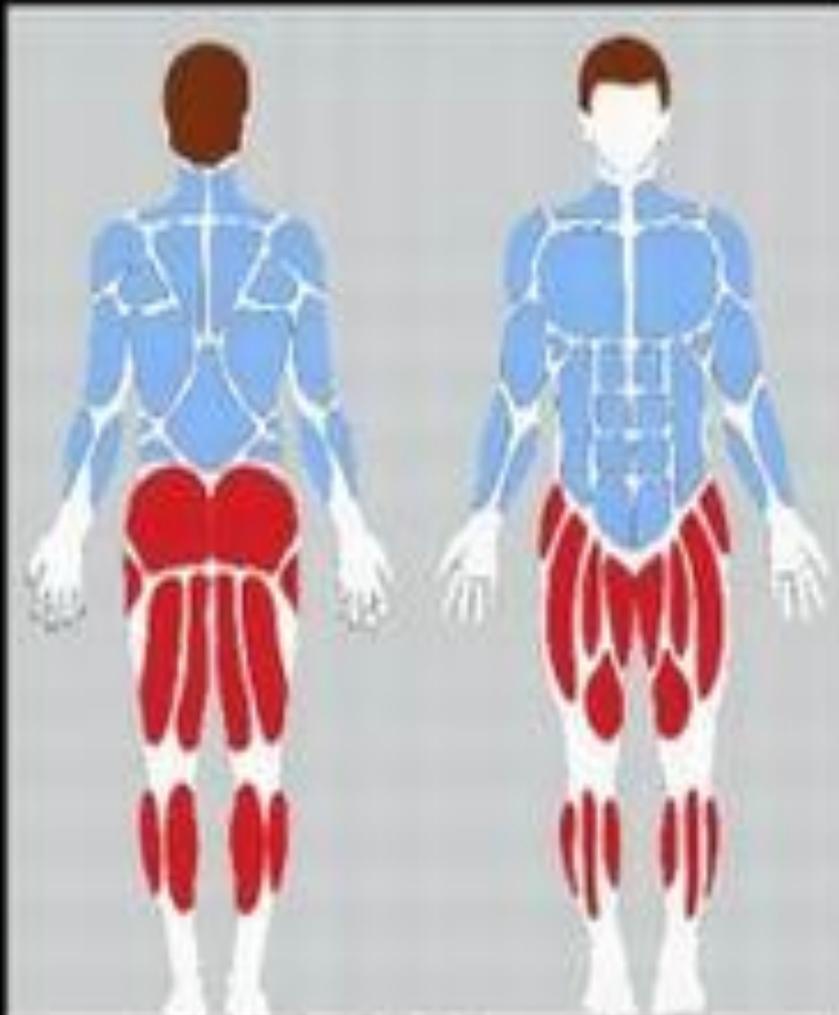
- Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400 ккал/час.
- Снимается излишняя нагрузка с колен и суставов.
- Активизируется работа сердца.
- Развиваются мышцы шеи и плечевого пояса.
- Увеличивается латеральная подвижность шеи и позвоночника.
- Повышается фактор безопасности на скользких поверхностях.
- активно работают мышцы предплечья, задняя поверхность плечевых мышц, большие грудные и широкие спинные мышцы.



Обычная ходьба

Нордическая

ходьба

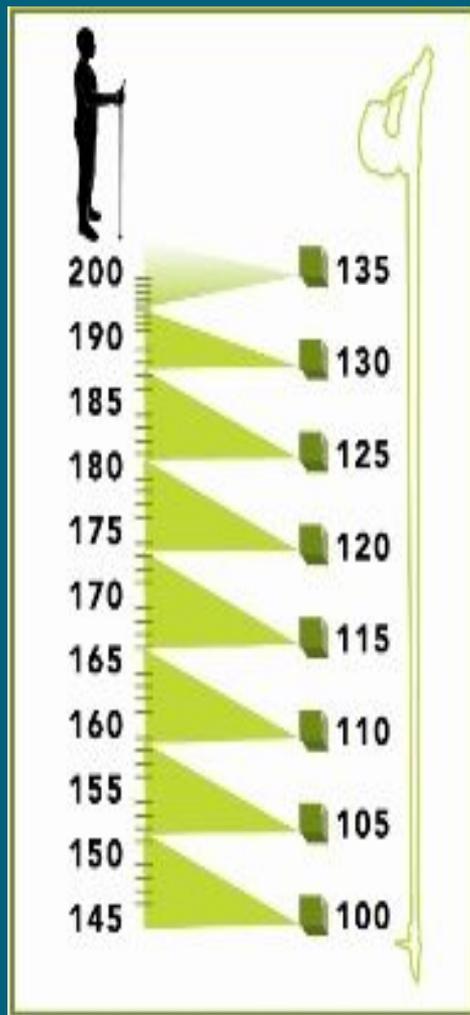


Особенности палок для нордической ходьбы:

- специальная ручка эргономичной формы,
- удобный темляк (перчатка), который надежно фиксирует палку у вас в руке,
- телескопический замок, позволяющий изменять длину палок
- два типа наконечников: резиновый для ровных твердых поверхностей (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок, снег).



Подбор высоты палок



Для этого
используется
следующая
формула:
рост (см) $\times 0,68$,
допускаются
расхождение в 5 см.



Техника нордической ходьбы.



- Движения совершаются по диагональному принципу: правая палка касается земли вместе с левой пяткой и наоборот.
- Каждый шаг должен начинаться с касания пяткой земли, далее следует перекат на носок, что способствует толчку Вашего тела в направлении движения.



Возможные режимы занятий:



ЗДОРОВЬЕ

Профилактическая зона (50-60% от МЧСС) на первых этапах тренировки.



ФИТНЕС

Оздоровительная зона (60-70% от МЧСС), если Вы привыкли к регулярным тренировкам и хотите улучшить свою форму.



СПОРТ

Тренировочная зона (70-80% от МЧСС), если Вы хорошо подготовлены физически и технически, и хотите улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой системы.



Важные шаги для начинающих.

- **Шаг 1:** Посетите своего доктора перед тем, как Вы начнете заниматься нордической ходьбой.
- **Шаг 2:** Выберите оптимальную интенсивность занятий. Определите Вашу максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС):
 - **Женщины:** 226 минус Ваш возраст в годах,
 - **Мужчины:** 220 минус Ваш возраст в годах.
- **Шаг 3:** Подберите обувь и одежду для занятий. Дополнительно – рюкзачок для воды и других необходимых вещей.
- **Шаг 4:** Составьте еженедельный план тренировок от 1.5 до 5 часов занятий в неделю.



ГДЕ ???

Физическая культура на уроке
Специальная медицинская группа
Программы внеурочной деятельности
Оздоровительные экскурсии
Экологические походы

Подготовка спортсменов
Реабилитация и восстановления после травм

Физкультпаузы для педагогов
Клубы выходного дня
Корпоративные праздники
Семейные оздоровительные праздники
Дни здоровья

Лечение больных
Школы гипертонии, астмы, и др.
Центры здоровья

Приглашаем!

Клуб любителей Нордической ходьбы

Лопуга

Василий Федорович

● 8 903-958-22-73

● E-mail: lvf@list.ru

● Internet: www.valeo.akipkro.ru

