



Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной



Всероссийский день ходьбы 2015



Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

Программа семинара:

- **11:00-11:20** Начало лекции;
Теоретическая часть:
История **Nordic Walking**;
Эффект от занятий; Как
правильно подобрать
инвентарь; Основные
правила техники ходьбы с
палками: и многое другое
- **11:20-11:25** Подготовка к
практической части
семинара.
- **11:25-11:30** Разминка с
палками.
- **11:30-12:00** Тренировка.
- **12:00-12:10** Заминка и
окончание семинара





Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

Вы часто слышите разные названия : «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба», **Nordic Walking**. –это все одно и тоже.

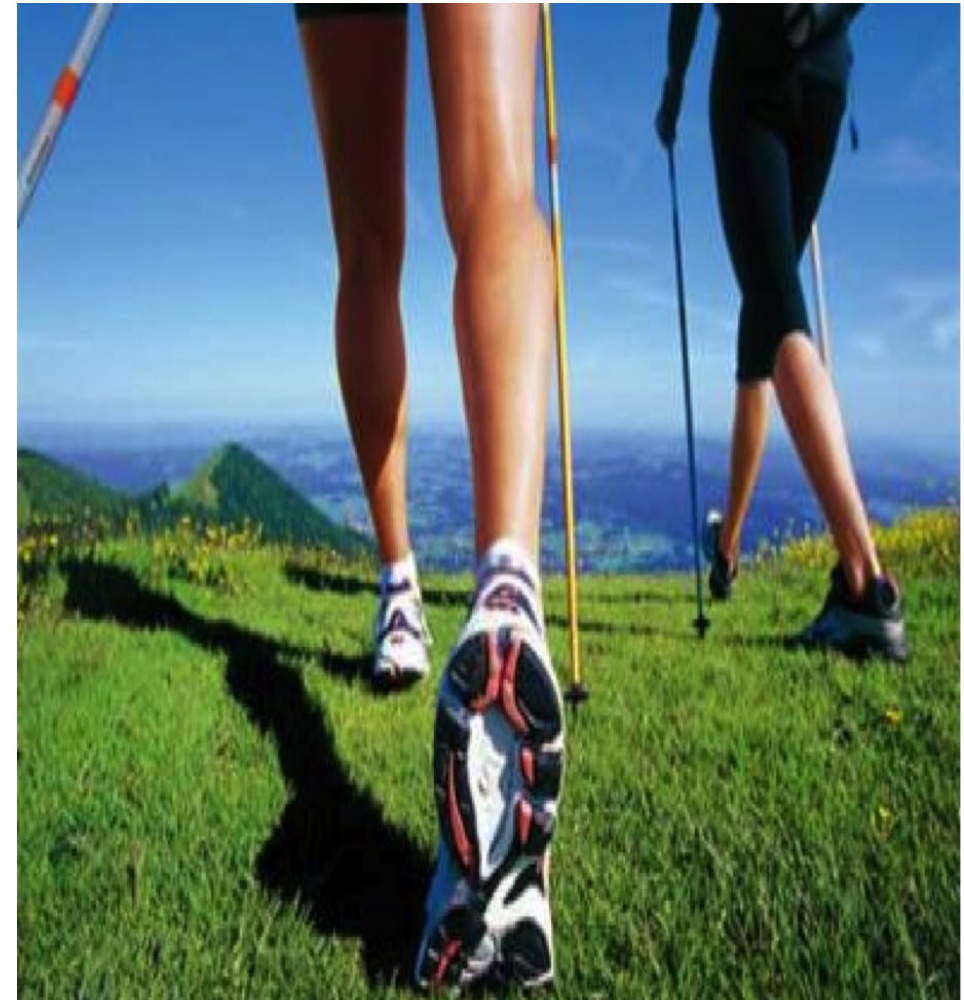
- **Nordic Walking** это новый высокоэффективный и совершенно безопасный вид физической активности.
 - **Nordic Walking** представляет собой вид ходьбы с использованием специально разработанных палок, предлагающий эффективную аэробную тренировку в качестве легкого пути для улучшения Вашего физического состояния независимо от возраста, пола или текущей физической подготовки.
- Nordic Walking** это идеальный вид спорта для снижения веса и тренировки выносливости. Она более эффективна , чем традиционная ходьба благодаря тому , что палки повышают эффективность вращения верхней части тела и активизируют мышцы шеи, плеч и спины.
- Nordic Walking** снижает нагрузку на колени и суставы, т.к. центр массы тела движется вертикально. Что в свою очередь уменьшает возможность перегрузки ступней , лодыжек , коленей, таза и нижнего отдела позвоночника.

История возникновения скандинавской ходьбы:

1930-х финские лыжники-спортсмены начали использовать ходьбу и бег с лыжными палками для поддержания своей формы в летнее время, при отсутствии снега. Ряд медицинских исследований в 80-х годах подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало профессионального применения Nordic Walking (Скандинавская ходьба).

Следующим нововведением стали специально разработанные палки для Nordic Walking с ремешками на запястье, благодаря которым появилось такое явление как скандинавская ходьба нашего времени. Эта система позволила идущему без усилий совершать движения палками.

С появлением первых официальных палок для ходьбы в 90-х, возник и новый вид спорта, который был представлен публике. Из Скандинавских стран ходьба с палками вскоре разнеслась по Швейцарии, Австрии, Германии а затем практически по всей Европе. Далее этот вид спорта пересек океан и стал популярным в Америке, Австралии, Новой Зеландии, Японии и многих других странах. Сегодня 5 миллионов человек в 65 странах "заболели" скандинавской ходьбой, продолжая превращать его в самый быстро растущий спорт в мире.





Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

Три уровня интенсивности скандинавской ходьбы

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА доступна каждому человеку, независимо от возраста, пола и физического состояния.

Оздоровительный уровень- подходит для всех кто имеет физиологические ограничения, позволяя им практиковать приятный способ тренировки для улучшения физического состояния и здоровья на низком уровне (пожилые люди, люди с проблемами опорно-двигательного аппарата).

Скандинавская ходьба на уровне Фитнес-это тренировка для всего тела (беременные девушки и дети)

Скандинавская ходьба не перегружает организм и не вызывает чрезмерное возбуждение нервной системы (вместо выброса адреналина выделяются эндорфины), им можно заниматься на любых сроках беременности, если позволяет состояние здоровья. Это комфортный вид фитнеса, где нагрузка легко дозируется, за счет перераспределения нагрузки на руки не травмируются суставы и нет излишнего давления на позвоночник.

Детям всех возрастов показана ходьба с палками, для развития мышц, и правильного формирования позвоночника. Малоподвижный образ жизни школьника, который большую часть времени проводит за компьютером и за партой, может привести не только к сколиозу и сутулой спине.

Спортивный уровень- подходит для хорошо тренированных атлетов, желающих открыть для себя новые возможности в спорте и расширить границы своей физической формы.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ ТРЕНИРОВКИ И СОСТОЯНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ИНСТРУКТОР ПОДБИРАЕТ ОПТИМАЛЬНУЮ ИНТЕНСИВНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ .

Наибольший эффект на метаболические процессы и сердечно-сосудистую систему оказывают тренировочные занятия с интенсивностью в **80%** от индивидуального порога аэробно-анаэробного обеспечения.

Максимальное сжигание жиров достигается при **65-70%** от наибольшего объема вдыхаемого кислорода.

Эффект от занятий:



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



Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой.
При движении не забываете 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



Специальные палки оборудованы перчатками и снимаемыми магкими наконечниками. Насадки с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкому грунту.



Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

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. Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности. По льду, снегу, тропинкам и пр. используют твёрдосплавный шип на самой палке. Палки обычно производятся из лёгких материалов алюминия, углепластика, композиционных материалов. Особая обувь не нужна, хотя на рынке она представлена. Хорошо сидящие кроссовки любого типа замечательно подойдут.





Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

Как подобрать ростовку палок:

Как выбрать правильную длину палок для ходьбы

Ваш рост (см)	Длина палок (см)
130-136	90
137-144	95
145-150	100
151-156	105
157-164	110
165-171	115
172-180	120
181-187	125
188-194	130
195-200	135

- Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:
- Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула : $\text{рост человека} \times 0,66$. Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).
- Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: $\text{рост человека} \times 0,68$. Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,68 = 116,28$ (можно использовать палки 115 см).
- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: $\text{рост человека} \times 0,70$. Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,70 = 119,7$ (можно использовать палки 120 см).
- Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

Основные правила техники ходьбы с палками:

Разминка: Перед началом занятий необходимо размяться. Вы можете сделать несколько упражнений (8-10), чтобы разогреть мышцы.

Поза: Спина прямая, плечи и руки расслаблены. Вам должно быть максимально комфортно стоять. При этом палки держим близко к туловищу. Рукоятку держим без лишнего напряжения.

Движения: Очень схожи с ходьбой на лыжах, противоположные руки и ноги движутся попеременно (работают правая нога и левая рука и наоборот). В отличие от ходьбы на лыжах, вы не можете скользить, но вам необходимо выталкивать тело вперед.

Руки: После толчка палкой необходимо рукой отправлять палку назад за туловище, распрямлять локоть и приотпускать палку (палка при этом удерживается темляком).

Палки: Ставьте палки в положение 45 градусов по отношению к поверхности земли за спиной и отталкивайтесь ими. При правильном упоре палки оставляют не большой след в земле. Выносите палку вперед рукояткой, нижней частью палки совершайте толчок.

Ноги: Сначала ногу ставим на пятку, затем переносим вес на носок, как бы перекатываясь. Используем большие пальцы ног, носком отталкиваясь от земли.

Темп ходьбы: Выбирайте удобный для себя темп ходьбы. Для новичков он может быть немного быстрее обычного шага. Продолжительность первых занятий не должна превышать 30 минут. Занятия скандинавской ходьбой, также как и любым фитнесом, эффективны, если они осуществляются не менее 2-3 раз в неделю. При правильных тренировках практически все из новичков отмечают, что организм очень быстро привыкает к данному виду тренировок и возникает потребность заниматься чаще и дольше, что, безусловно, благотворно сказывается на вашей фигуре и общем физическом состоянии. Главное не перегружайте себя, все должно быть в меру.

Дыхание: Правильное дыхание – это одно из важнейших условий при выполнении физических упражнений.

Для скандинавской ходьбы нет никаких специальных правил. Вы можете дышать произвольно, естественно, как при обычной ходьбе.

Может быть, еще и по этой причине, она так всем понравилась.

Дышим через нос, а при увеличении темпа: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. На протяжении прогулки поддерживайте спокойное и ровное дыхание. Постарайтесь, чтобы соответствие вдоха и выдоха было 1:1,5-2, то есть, вдох делаете на два шага, выдох – на три-четыре шага. Также, очень полезен разговор с собеседником, пение песен: улучшает вентилирование легких, увеличивает насыщение крови, улучшает сжигание подкожного жира, увеличивает выносливость.

Заминка: Занятия, обязательно завершите заминкой. Сделайте несколько глубоких вдохов. Выполните упражнения на растяжку спины, бедер, икроножных мышц. Очень полезно после занятий принять теплую ванну, сходить в баню или сауну, чтобы прогреть мышцы, и они не беспокоили вас на следующий день.



Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

Типичные ошибки:

- Не используйте при ходьбе палки для других видов спорта. Постарайтесь обзавестись специальными палками для северной ходьбы как можно скорее, желательно пользоваться ими с первого занятия. Палки не должны сползаться за спиной и перекрещиваться, образуя треугольник. Не поворачивайте корпус, когда поднимаете руку, чтобы оттолкнуться палкой. Не прижимайте руки к корпусу. При отталкивании давите на палку усилием не кисти, а локтя, чтобы нагрузка приходилась на всю руку, а не только на запястье. Стопа не должна вилять влево-вправо. Не впадайте в иноходь. Редкое качество лошадей синхронно ступать одноименными ногами в человеческой скандинавской ходьбе неприемлемо. Помните: левая рука движется одновременно с правой ногой, и наоборот.

Советы:

- Одевайтесь по погоде и в несколько слоев, как делают лыжники. Воздух между тканями создаст правильный микроклимат для тела. Общая характеристика одежды такая же, как и обуви: настолько удобна, что не обращаешь на нее внимания. Обувь помимо удобства должна быть проверенной: не надевайте даже суперкомфортные, но еще не испытанные кроссовки, чтобы прогулка не превратилась в мучение. Перед тренировкой ешьте загодя. За три-четыре часа до прогулки можно съесть что-то «увесистое», но чем ближе поход, тем меньше калорий должно быть в еде: вам нужна энергия для движения, а не лишний балласт. И напоследок еще один маленький вовсе не секрет: максимум удовольствия и пользы приносят добровольные занятия, рассчитанные по силам. Так что настройтесь соответственно, спокойно и адекватно оцените свои возможности, и пусть движение будет в радость. Желаю всем приятного знакомства и долгой дружбы со скандинавской ходьбой..



Спортивный парк отдыха
им. Героя России Ларисы Лазутиной

Ждем всех у нас на тренировках!!!

