

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба - вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Эффект от занятий

Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.

Тренирует около 90 % всех мышц тела.

Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.

Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.

Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.

Помогает подниматься в гору.

Улучшает чувство равновесия и координацию.

Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Снаряжение

Для ходьбы с палками используются специальные палки, к Особая обувь не нужна.

Подбор палок

Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.

Ремешок (он же темляк) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с шагом.

Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.

Палка должна быть легкой и прочной.

Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки человека:

Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, останавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: $\text{рост человека} \times 0,66$. Например: 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).

Неправильно

когда «ходоки» шагают устало по дороге. Их плечи приподняты, палки слишком широко расставлены. Или они буквально везут свои палки по земле. Всё это неправильно. Очень важна правильность выполнения данной ходьбы, иначе могут начаться проблемы с суставами.

Техника скандинавской ходьбы

Используется диагональный ход: правая рука-левая нога, левая рука-правая нога.

Плечи не поднимать, они должны быть свободны, не напряжены.

Спину держим ровно. Верхнюю часть туловища не наклонять сильно вперёд, только слегка. Палку не выносить далеко вперед перед туловищем. Она втыкается примерно на том же уровне, где находится подошва противоположной ноги. А новичкам

еще ближе от себя. В момент когда палка втыкается впереди, все пальцы руки сжаты в кулак, когда палка уходит назад-пальцы разжимаются.



При шаге встаём сначала на пяточку, затем переносим вес на носок.

Палки держим примерно под углом в сорок пять градусов.

При подъеме на гору шаг укорачивается и тело наклоняется вперед немного больше, тогда наконечник палки выполняет часть работы ног и туловища.

Также на спуске с горы шаг укорочен, центр тяжести переносится немного назад, колени чуть согнуты. При правильном выполнении очень хорошо тренируется выносливость.

Очень важен достаточный питьевой режим.

Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает.

Для новичков можно начинать с 15 минутных занятий 2-3 раза в неделю. Затем время увеличивается до минимум 45 минут 3 раза в неделю



Скандинавская ходьба

