

Скандинавская

ходьба



Из истории возникновения

Какой вид спорта больше всего похож на скандинавскую ходьбу? Конечно же, лыжный спорт. На самом деле, между этими видами спорта действительно была некоторая связь: в 70-х годах XX века в Финляндии была разработана методика летних тренировок для лыжников. Но так как снега летом не было, то спортсменам пришлось тренироваться иначе. Единственным постоянным приспособлением остались палки. Правда, со временем и их также изменили, приспособив для хождения по земле.



В 2000 году была создана международная организация скандинавской ходьбы. Сейчас уже по всему миру существуют подобные организации, пропагандирующие данный вид спорта.

Скандинавская ходьба— вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба».

Вообще, данный вид активности появился еще сотни лет назад. С помощью палок и тростей горные пастухи пасли коз и овец. Именно палки помогали им передвигаться по участкам со сложным рельефом.



Уникальность метода заключается также в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Благодаря чему скандинавская ходьба подходит для пожилых людей в качестве ежедневного фитнеса, лицам с предельным превышением веса, которым запрещены активные физические упражнения.

Правила ходьбы:

- ✓ Нужно выполнять ритмичные движения. Такие же, как и при обычной ходьбе;
- ✓ Одновременно движутся рука и нога. Взмах левой рукой – идет левая нога. Аналогично справа;
- ✓ Чем шире взмах руки, тем больше шаг;
- ✓ Тело не должно быть статичным: вместе с руками и ногами двигаются бедра, грудная клетка, зона плеч и затылка;
- ✓ Темп движения определяется индивидуально. Важно задать такой ритм (особенно в начале тренировок), чтобы было комфортно;

Техника скандинавской ходьбы

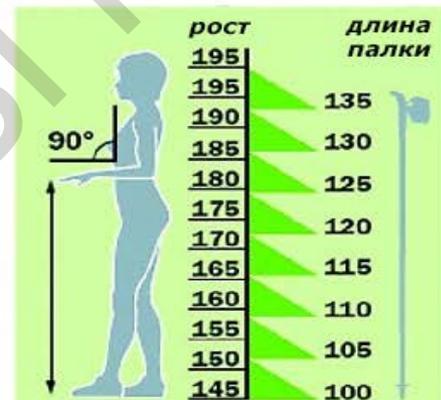
При ходьбе держите спину прямой.
При движении не забывайте про повороты корпусом.
Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

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



рост	длина палки
195	
195	
190	135
185	130
180	125
175	120
170	120
165	115
160	110
155	105
150	105
145	100



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



Эффективнее всего тренировки проходят на слегка холмистой местности, в целом для ходьбы с палками подходит любая поверхность.



Как правильно выбрать палки?

Палки для скандинавской ходьбы — единственный и важнейший элемент снаряжения. Использование экипировки неправильной длины недопустимо, так как обеспечивает превышение нагрузки на спину, колени, щиколотки, может привести к болям и растяжениям.

- ✓ Для ходьбы используются не обычные лыжные палки, а специальные укороченные из алюминия, твердого композита или легчайшего углепластика. Они могут быть фиксированной длины или телескопическими, длину которых можно менять.
- ✓ На ручках закреплены ремешки, напоминающие спортивные перчатки без пальцев. В нижней части конструкции выполнен шип из твердосплавного материала. С его помощью удобно тренироваться на земле, снегу, ледовой поверхности. Для ходьбы по асфальту на шип надевают сменный резиновый наконечник.
- ✓ Выбор аксессуара зависит от роста человека. Его нужно умножит на коэффициент 0,66. Так, например, необходимая длина палок для человека ростом 160 см равняется $160 \times 0,66 = 105$ см.

Чем полезна скандинавская ходьба?

Данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях:

- ✓ остеохондроз;
- ✓ Сколиоз;
- ✓ заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме);
- ✓ хронические боли в спине, плечах и шее;
- ✓ вегето-сосудистая дистония;
- ✓ болезнь Паркинсона;
- ✓ психологические проблемы (неврозы, депрессии);
- ✓ бессонница; избыточный вес и ожирение.

В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как:

- ✓ остеопороз;
- ✓ атеросклероз;
- ✓ артериальная гипертензия.

Есть ли противопоказания?

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.).

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно.

Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

Техника ходьбы.

Техника скандинавской ходьбы с палками описывается признанными гуру данного вида спорта, как естественная. Действительно, она сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно.

- ✓ Левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед.
- ✓ Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.
- ✓ Как и при любом путешествии, при скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

Перед началом ходьбы с палками нужно сделать несколько **подготовительных упражнений**, чтобы разогреть мышцы.

Растяжка для мышц плеча (Shoulder flex)

И.п. – ноги на ширине плеч, колени и ступни развернуты вперед. Держите палки обеими руками, вытянув их перед собой на уровне плеча. Поднимите руки вверх, немного отведите назад и вернитесь в исходную позицию.



Animation Controls: << < || ■ > >>

ABC-OF-NORDICWALKING.COM
© MaxLifestyle.net

Упор присев с отступом (Step squat)

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Держите палки по сторонам, они будут служить опорой во время выполнения упражнения. Сделайте широкий шаг левой ногой. Выдвиньте палки вперед и обопритесь ими на землю. Присядьте. Левую ногу не отрываем от земли. Возвратитесь в исходное положение.



Animation Controls:



ABC-OF-NORDICWALKING.COM
© MaxLifestyle.net

Упор присев с прямой спиной (Straight back squat)

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Держите палки над головой. Согните ноги в коленях, держа палки над головой. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и выпрямитесь.



Animation Controls:



ABC-OF-NORDICWALKING.COM

© MaxLifestyle.net

Вращение торса (Upper torso twist)

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Заведите палки за голову (на затылок) и держите обеими руками. Медленно поверните один конец палки вперед, другой конец палки отводится назад. Смотрите вперед. Вернитесь в исходное положение. Сделать то же самое в другую сторону.



Animation Controls:



ABC-OF-NORDICWALKING.COM

© MaxLifestyle.net

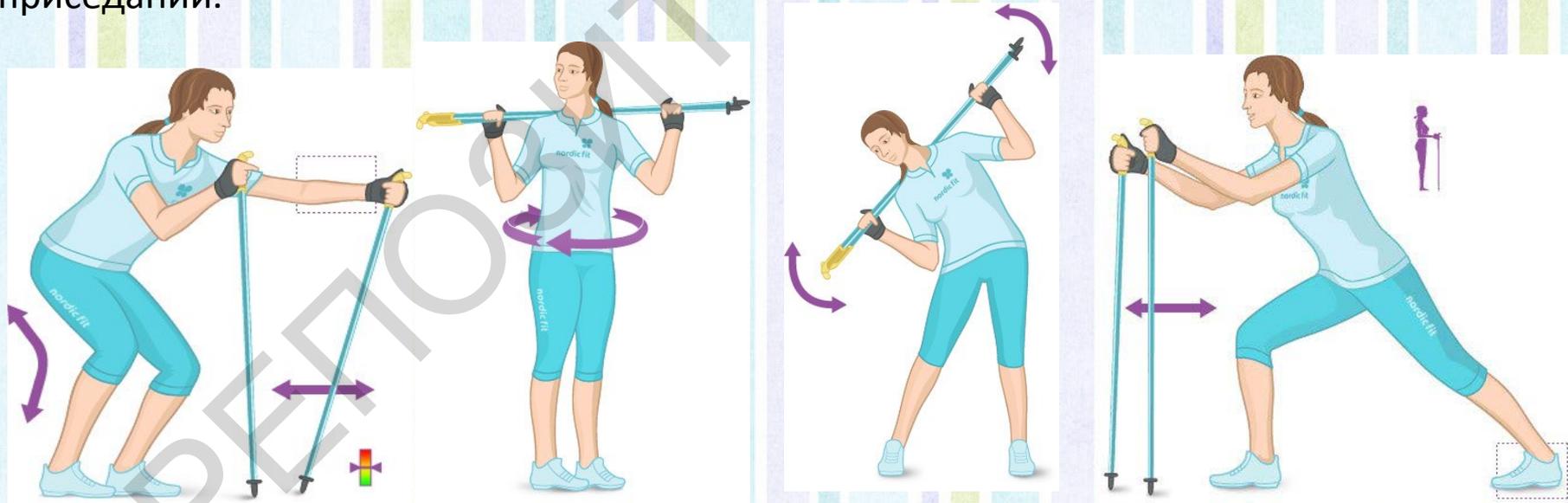
Ещё несколько подготовительных упражнений.

Упражнение 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. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

Упражнение 2. Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Также с левой ногой.

Упражнение 3. Выставьте палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

Упражнение 4. Палки остаются на вытянутых руках. Сделайте несколько глубоких приседаний.



Полезьа скандинавской ходьбы.

Исследование, опубликованное в 2001 году, показало, что малоподвижные женщины, больные гипертонией, сумели в течение 24 недель снизить систолическое артериальное давление и массу тела, делая 9 700 шагов в день с произвольной скоростью.

Исследователи изучали 11 000 мужчин и установили, что за один час регулярных упражнений умеренной интенсивности выполняемых 5 раз в неделю, наполовину снижает риск сердечного приступа у мужчин.

Режим и темп ходьбы, учитывая наличие или отсутствие заболеваний внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, а также тренированность и физическую выносливость, определяет лечащий врач или врач по лечебной физкультуре.

Темп ходьбы может быть различным в зависимости от тренированности (60-80 шагов в минуту – медленный, 80-100 шагов в минуту – средний, более 100 шагов в минуту – быстрый). Дыхание должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку).

Говоря о пользе пешеходных прогулок с палками, нельзя сводить все только к физиологическим показателям организма. Тем более, если занятия оказывает эффект наравне с приемом антидепрессантов и посещением психолога. Одна из поклонниц скандинавской ходьбы из Лондона в своем блоге описала путь по преодолению апатии и излишней эмоциональности. Двухлетний прием антидепрессантов и регулярные посещения психолога стали всего лишь воспоминанием, уже после 4-х недель занятий скандинавской ходьбой.



Задействуемые группы мышц



fitdeal.ru

Скандинавская ходьба

- расход калорий за 1 час – 700
- задействуется 90% мышц тела

Бег

- расход калорий за 1 час – 300
- задействуется 45% мышц тела

Езда на велосипеде

- расход калорий за 1 час – 500
- задействуется 50% мышц тела