

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Правила и рекомендации



Инструктор по адаптивной
физической культуре И.Г. Левенец

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба относится к современным видам оздоровительных упражнений и представляет собой передвижение пешком с двумя палками наподобие ходьбы на лыжах. Благодаря тому, что такие упражнения приносят огромную пользу для здоровья, в Европе скандинавская ходьба стала популярнейшим видом фитнеса, особенно среди пожилых людей, которым противопоказано заниматься бегом. Ходьба с палками имеет еще другие названия: северная, норвежская, финская ходьба.



Полезьа скандинавской ходьбы

Полезьа скандинавской ходьбы заключается и в других воздействиях на организм:

- уменьшается артериальное давление;
- понижается уровень холестерина;
- повышаются защитные силы организма;
- улучшается подвижность тела и координация движений;
- увеличивается кровообращение мозга, что приводит к ускорению реакций и улучшению памяти;
- снижается риск развития инсульта или инфаркта;
- укрепляются мышцы спины, благодаря чему уменьшается частота болевых приступов при остеохондрозе, протрузии дисков или при наличии межпозвоночной грыжи;
- увеличение продолжительности жизни;
- улучшение работы дыхательной и сердечнососудистой систем.
- Опора на палки позволяет снизить нагрузку на позвоночник и суставы, поэтому данным видом спорта можно заниматься даже неподготовленным и физически слабым людям, а также тем, кто страдает от ожирения. Техника освоения скандинавской ходьбы очень проста и доступна всем людям.

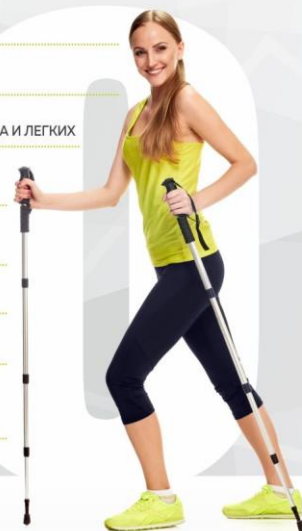


10 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

ПОВЫШАЕТЕ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ



- ХУДЕЕТЕ
- КОРРЕКТИРУЕТЕ ОСАНКУ
- УЛУЧШАЕТЕ РАБОТУ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ
- УМЕНЬШАЕТЕ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ
- УЛУЧШАЕТЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ
- УКРЕПЛЯЕТЕ ИММУНИТЕТ
- УЛУЧШАЕТЕ НАСТРОЕНИЕ
- ДОСТУПНОСТЬ – НУЖНЫ ТОЛЬКО ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ



Полезьа скандинавской ходьбы



линия жизни

RN



WA

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Тренирует **90%** мышц всего тела

При ходьбе держите спину ровно, следите за осанкой

Не опирайтесь на палку, а отталкивайтесь ею

После отталкивания расслабляйте кисть руки

Палка всегда должна находиться позади вас, под острым углом к земле

Энергичнее отталкивайтесь ногой, находящейся сзади



✓
ПОВЫШАЕТ
ИММУНИТЕТ

✓
СЖИГАЕТ
ЖИР

✓
ПОДНИМАЕТ
НАСТРОЕНИЕ

✓
СНИМАЕТ
СТРЕСС

Укрепляет плечевые и грудные мышцы

Способствует улучшению осанки

Укрепляет мышцы спины, живота

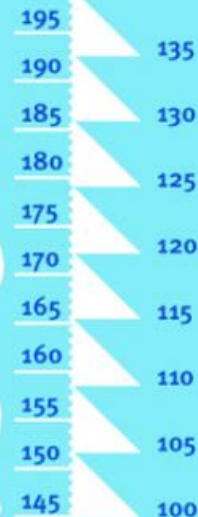
Держит в тонусе мышцы ягодиц и бедер

Снижает нагрузку на колени и суставы

Эффективно тренирует ноги

Улучшает работу кровеносных сосудов

Рост, см Длина палки



Полезьа скандинавской ходьбы для пожилых людей

Многие оздоровительные занятия включают упражнения, которые выполнять людям в возрасте достаточно тяжело, поскольку у пожилых людей координация движений уже не настолько хорошая, как у молодых. Скандинавская ходьба является крайне эффективным видом поддержания физической активности для пенсионеров – движения тела при этих занятиях совершенно естественные и не требуют особой физической подготовки. К тому же, продолжительность занятий и уровень нагрузки можно регулировать по своему самочувствию. Данный вид спорта помогает увеличивать плотность костной системы и восстанавливать функции организма, которые утрачиваются с годами. Для пенсионеров это очень важно, поскольку с возрастом кости становятся более хрупкими и подвержены высокому риску травмирования. Ходьбу с опорой применяют в качестве реабилитационной терапии при болезни Паркинсона, после проведенных операций на суставах конечностей, а также при общей слабости мышц в пожилом возрасте.



Техника скандинавской ходьбы

В технике этих упражнений нет ничего сложного. Скандинавская ходьба почти полностью соответствует обыкновенной прогулке человека пешком, кроме того, что он при этом еще и опирается на палки. Движение туловища должно производиться без напряжения, расслабленно, ноги и руки должны двигаться синхронно: левая нога и правая рука вперед, ставим палку, затем переносим левую руку и правую ногу вперед и снова ставим палку.

При опускании ноги ставить ее нужно сначала на пятку, затем переносить на носок. Рывков при движении быть не должно – всё делается плавно и свободно, как при обычной ходьбе. Темп во время ходьбы должен быть немного более интенсивным, чем при обычной прогулочной. Диапазон движения рук – чуть шире, при этом длина шага определяется дальностью постановки рук. Чем шире будет шаг, тем большую нагрузку будет получать организм.

Интенсивность тренировок необходимо устанавливать самостоятельно, в зависимости от самочувствия. Если нагрузка слишком мала, польза будет минимальной, поэтому желательно делать шаги и движения рук как можно более широкими.

Вариантов у этих упражнений очень много. Можно чередовать быструю и медленную ходьбу, мелкий и широкий шаг, разбавлять обычную ходьбу с короткими пробежками и перерывами для восстановления сил и отдыха. Если обычная ходьба с палками не дает эффективной нагрузки, можно использовать специальные утяжелители, которые прикрепляются к палкам.



Общие рекомендации

Скандинавская ходьба

Правильная техника

При скандинавской ходьбе следует держать спину прямо, допускается наклон туловища на 1-3 градуса вперед. Использование специального оборудования в виде скандинавских палок способствует укреплению мышц грудной клетки и верхних конечностей.

Когда рука с палкой уходит за туловище, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, разжимайте кисть.

Энергичнее отталкивайтесь контралатеральной ногой.



Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки опорной ноги.

Для получения положительного результата от занятий скандинавской ходьбой, рекомендуется придерживаться определенных правил:

- Частота тренировок. Специалисты советуют ходить с палками не менее трех раз в неделю по 30 и более минут. Если же позволяет здоровье, можно заниматься ходьбой и каждый день по часу. Новичкам и людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата лучше начинать с прогулок по 15 минут дважды в неделю, постепенно увеличивая частоту и продолжительность ходьбы. Главное правило – прогулки должны даваться легко. Если ощущается дискомфорт или боли, интенсивность тренировок необходимо снизить.
- Разминка и подготовка. Как и в любом другом виде спорта, перед началом упражнений нужно хорошенько размяться. Кроме того, следует проверить крепления, установить нужную длину ремней, которые удерживают палки в руках.
- Дыхание. Строгих ограничений тут нет. Во время ходьбы рекомендуется дышать так, как требует организм. При слабых нагрузках достаточно будет носового дыхания, а при интенсивных можно задействовать рот.

Снаряжение для скандинавской ходьбы

Одежду для ходьбы с палками следует подбирать в зависимости от сезона и погодных условий. В летнее время подойдут футболки или майки, шорты и тенниски, изготовленные из качественных натуральных материалов. Для защиты от солнца рекомендуется использовать кепку или козырек. Если ходьба предстоит длительная, лучше воспользоваться кремом от солнца. Для предотвращения травм и образования мозолей от палок следует носить специальные фитнес-перчатки. Зимой желательно надевать специальное термобелье, но здесь нужно учитывать климатические условия. При скандинавской ходьбе организм усиленно выделяет тепло. Если его будет слишком много, повышается риск простудиться на холоде. Ходить с палками можно и во время дождя, но обувь и одежду при этом нужно надевать непромокаемую, либо воспользоваться обычным полиэтиленовым дождевиком. Идеальная обувь для скандинавской ходьбы – обычные кроссовки. Но вполне можно носить любую другую спортивную обувь, которая будет удобно сидеть на ноге, не жать и не вызывать дискомфорта при длительных прогулках.



Как выбрать палки для скандинавской ходьбы?

Важнейший элемент скандинавской ходьбы – это правильно подобранные палки. Обычные лыжные палки тут не годятся – они слишком длинные и будут оказывать чрезмерную нагрузку на колени, спину и щиколотки. К тому же, палки для скандинавской ходьбы удобно крепятся на руках специальными ремешками, которые позволяют совершать отталкивающие движения без сжатия рукоятки, а это, в свою очередь, позволяет избежать появления мозолей. Если предстоит прогулка по снегу или льду, применяют палки с острым шипом на конце, а при ходьбе по бетону или асфальту – палки с резиновыми наконечниками. Бывают монолитные и телескопические палки. Монолитные считаются более надежными и безопасными, поскольку у них отсутствуют фиксаторы, которые быстро приходят в негодность от действия влаги и пыли, и могут сломаться в самый неподходящий момент, спровоцировав падение и травмы спортсмена. С другой стороны, телескопические палки очень удобно брать с собой в дорогу – в сложенном состоянии они занимают очень мало места.



Как выбрать палки для скандинавской ходьбы?

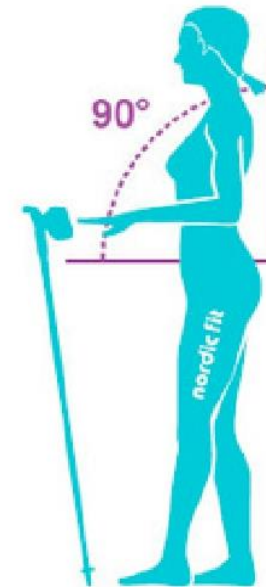
Огромное значение имеет и правильно выбранная длина палки. Чтобы рассчитать длину, можно воспользоваться простой формулой: рост умножаем на 0,68, получившуюся цифру округляем до ближайшего числа, кратному 5-ти. Например, при росте 180 см, оптимальная длина палок будет: $180 \times 0,68 = 122,4$. Округляем и получаем 120 – это и будет подходящей длиной палки. Выбирать длину палки нужно еще и с учетом индивидуального строения тела. Чтобы прогулки не вызывали дискомфорта, рекомендуется провести небольшой тест: поставить палку наконечником на носок ноги. Если локоть этой руки согнулся под прямым углом – значит, длина выбрана верно. Следует учитывать, что чем длиннее палка, тем выше будет нагрузка при ходьбе. Многие инструкторы рекомендуют приобретать палки, длина которых на 5-10 см больше рассчитанной по формуле, хотя этот совет больше подойдет людям, которые занимаются скандинавской ходьбой уже долгое время.

Палки для скандинавской ходьбы



РОСТОВАЯ ТАБЛИЦА ПОДБОРА ПАЛОК ПО РОСТУ ЧЕЛОВЕКА	
РОСТ ЧЕЛОВЕКА	ВЫСОТА ПАЛОК
195 - 205 см.	135 см.
185 - 195 см.	130 см.
180 - 190 см.	125 см.
170 - 180 см.	120 см.
165 - 175 см.	115 см.
155 - 165 см.	110 см.
150 - 160 см.	105 см.
140 - 150 см.	100 см.

Формула расчета:
ДЛИНА ПАЛОК = ВАШ РОСТ X 0,68



Правила скандинавской ходьбы

✓ **Первое занятие - не более 30 минут.** Затем постепенно увеличиваем продолжительность до 2 часов в день. Достаточно трёх раз в неделю, чтобы почувствовать результат.



✓ **Важно выбрать комфортный темп.** Правильная скорость движения, при которой можно спокойно разговаривать.

✓ **Палки используются не для опоры, а для толчка.** Правильное положение палки при ходьбе - 45° относительно тазобедренного сустава.

✓ **Палку ставим жёстко, удар должен чувствоваться.** И толчок - подгоняем себя вперёд. Таким образом в работу включаются плечевой пояс и руки, лопатки, ключицы.



✓ **Следим за пульсом.** Он не должен превышать 220 ударов в минуту минус возраст (т. е. для 60-летнего - 160 ударов в минуту).

✓ **Если у вас проблемы с позвоночником, во время движения делайте небольшие вращения корпусом (подкручивайте себя).**



Правила скандинавской ходьбы

Первое правило

При правильном подходе к занятию по скандинавской ходьбе оно должно включать в себя 3 этапа: разминка, основная часть (скандинавская ходьба), завершение или заминка.

Основной целью любой разминки является:

Разогрев всех групп мышц, начиная с маленьких, переходя на крупные, выходя за рамки привычных движений.

Подготовка сердца, через постепенное увеличение сердечных сокращений, чтобы при переходе на следующую стадию не произошло резкого скачка пульса.



Правила скандинавской ходьбы

Какие занятия включает в себя разминка?

Обычная прогулочная ходьба, при этом палки нужно нести, держа их посередине, параллельно земле.

Упражнения с маховыми и вращательными элементами для разработки плечевых, коленных, голеностопных суставов.

Растяжку мышц спины, ног, плеч.

Примеры упражнений на разминке: Ноги расставлены на ширине плеч, палки в руках. Необходимо немного согнуть колени, чтобы опереться на палки, а затем перекачиваться с пятки на носок, с носка на пятку.

Опираясь на палки, делайте поочередные махи ногами.

Палку необходимо поместить на заднюю поверхность шеи, взяться как за «штангу» обоими руками и, не вращая тазом, сделать несколько наклонов туловища вправо и влево.



Правила скандинавской ходьбы

Как должны работать руки?

При скандинавской ходьбе руки должны двигаться также как при уверенной, со свободными движениями походке.

Руки должны всегда быть на маленьком расстоянии от тела, двигаясь по вышеописанному принципу «противошага» - левая пятка одновременно опускается на землю с правым наконечником.

Важно понимать, что скандинавская ходьба не требует неестественных движений рук, они не должны быть больше тем взмахов, которое совершает человек при быстрой, уверенной ходьбе без палок.

Самая высокая точка амплитуды при выносе руке вперед, равно выносу руки при рукопожатии. При движении назад локтевой сустав выпрямляется, кисть открывается.

Если рука не поднимается на достаточный уровень и отталкивание палочкой слабое, то шаг получается маленький и таз мало двигается, наоборот, чем сильнее взмахи руками и отталкивание, тем длиннее шаг и тем больше задействован таз. Когда рука идет вниз, наступает расслабление в кисти и трость удерживается с помощью темляка



Правила скандинавской ходьбы

Как держать палки?

Основы для правильного использования палок при скандинавской ходьбе следующие:

На рукоятке палки должны быть буквы R или L, что означает правую и левую палку.

Руку нужно продевать через темляк, таким образом, чтобы большой и указательный палец будут расположены напротив отверстия из темляка.

Затем закрепите удобно темляк на руке. Большой палец должен лежать сверху закрепления темляка, чтобы быть уверенным, что он не раскрывается.

Для того чтобы узнать правильно ли вы закрепили палки, вытяните руку вперед, чтобы ладонь была раскрыта, если вам хорошо и рука вместе с палкой гармонирует, вы чувствуете, что она «продолжение» руки, то вы все сделали правильно. Если же находится много свободного пространство между рукой и темляком, отрегулируйте это.



Правила скандинавской ходьбы

Какая должна быть осанка?

Те, кто регулярно занимаются скандинавской ходьбой, должны знать, что для поддержания хорошей физической формы во время ходьбы, важна осанка.

Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, идеальность осанки является довольно субъективным фактором, но все же есть определенные рекомендации, какое должно быть положение осанки во время занятий скандинавской ходьбой:

Плечи не должны быть зажаты, они должны находиться в расслабленном состоянии.

Спина остается в прямом положении, с учетом того, что туловище чуть-чуть наклонено вперед (5-7 градусов).

Животик должен быть не расслабленный, а подтянутым, но при этом вы должны свободно дышать.

Не опускайте вашу голову, смотрите вдаль на горизонт или хотя бы на 10-15 метров впереди себя.

Должно быть свободное ритмичное дыхание, которое подбадривает вас.

Не забывайте перекачивать стопу при касании ее с землей до кончиков пальцев.



Правила скандинавской ходьбы

Завершение или заминка

Заканчивается тренировка по скандинавской ходьбе фазой расслабления. Это нужно для того чтобы восстановить нормальный сердечный ритм, чтобы организм смог вернуться к нормальному, повседневному функционированию и предотвратить негативные последствия в виде спазма мышц с помощи их растяжки. Можно добавить упражнения для развития мышц и укрепления выносливости.

В зависимости от того, сколько было потрачено времени на основную часть тренировки и от того, какие упражнения вы будете делать, время продолжения этой фазы -5-30 минут.

Элементы фазы расслабления:

Постепенное снижение темпа ходьбы, в течение последних 5 минут палки уже нести в руках, держа их посередине.

Выполнить, если вам можно, пару силовых упражнений (приседаний, отжиманий).

Стоя на месте, делать растяжку на мышцы.

Расслабляющие упражнения вместе с восстановлением дыхания.

Элементы в этой фазе расположены в обратном порядке относительно начальной фазы тренировки по скандинавской ходьбе.

Если вы заканчиваете основную часть, то нельзя резко остановиться. Если вы хотите, можете включать упражнения на гибкость, силу, выносливость.

Уделите внимание шейному отделу позвоночника, вам нужно выполнить пару упражнений на растягивание и гибкость этого отдела, это улучшает кровоток этой области и улучшает состояние больных гипертонией. Но при этом нельзя делать резких движений, сильных поворотов головой, лучше всего это медленные повороты головы вправо и влево, наклоны к плечам.

При выполнении дыхательных упражнений выдох должен быть более продолжительный, чем вдох – это способствует большему расслаблению организма.



Основные ошибки при скандинавской ходьбе

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Скандинавская ходьба массово пошла в народ. Однако, если внимательно посмотреть на занимающихся, будет очевидно: 9 из 10 делают это неправильно. А это значит, что пользы от таких занятий куда меньше, чем могло бы быть.

✓ Как правильно

Ошибка № 1

Делая шаг левой ногой, одновременно отталкиваться левой рукой.

В скандинавской ходьбе нужно использовать технику противошага. То есть, когда шагает правая нога, идёт вперёд левая рука – и наоборот. В принципе чаще всего люди так и ходят в обычной жизни. Поэтому нужно просто поймать ритм, войти в него и дальше ему следовать.

Ошибка № 2

Идти лыжной походкой: скользящим, твёрдым шагом.

Идти нужно спокойным, мягким шагом, как при обычной ходьбе. Важно соблюдать скорость, но не торопиться.

Ошибка № 3

Ставить палки перед собой, опираясь на них.

В скандинавской ходьбе палки служат не для того, чтобы опираться на них, а чтобы отталкиваться ими. Поэтому они всегда должны волочиться сзади, следуя за рукой. Их не надо самостоятельно переставлять и втыкать.

Ошибка № 4

Идти, сгибая руки в локтях.

Всё движение в скандинавской ходьбе идёт от плеча. Прямая рука с палкой идёт вперёд и в локте не сгибается! Отталкивание – также прямой рукой.

Ошибка № 5

Держать палку в руке незафиксированной.



На палках есть специальные перчатки для левой и правой руки с отверстиями для большого пальца и остальной кисти. Перчатка должна плотно сидеть на руке, тогда палки будут надёжно зафиксированы. Держать палку нужно между большим и указательным пальцами.

Ошибка № 6

Просто махать палками, но не отталкиваться ими.

Важно именно отталкиваться палками, а не имитировать это действие. Для этого нужно активно работать руками, до половины веса тела перенося на них! Важно почувствовать, что каждый шаг вперёд делается усилием рук. Помните, что чем сильнее и активнее вы отталкиваетесь, тем выше ваша нагрузка.

Ошибка № 7

Делать очень маленький мах рукой.



Рука с палкой должна двигаться спокойно и плавно, как маятник, выходя вперёд и назад на 45 градусов. Не нужно останавливать полёт руки на уровне бёдер. Чтобы сделать правильное движение, представьте, что тянете руку ребёнку для рукопожатия.

Ошибка № 8

Не контролировать движение палок: раскидывать их в стороны или сводить за спиной.



Руки с палками должны ходить ровно, как по рельсам, проходя вплотную к бёдрам. Если не контролировать движение палок, можно либо упасть самому, либо травмировать идущих рядом или следом.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

**Благодарю Вас
за внимание!**

