



КУРС

Уроки здоровья

Скандинавская ходьба



Автор материала —
руководитель школы Скандинавской ходьбы
Людмила Логинова

№ 5



Скандинавская ходьба

от англ. *Nordic Walking*

в оригинале фин. *Saunakvely*

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

В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Также практикуется название финская ходьба.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ О ПОЛЬЗЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

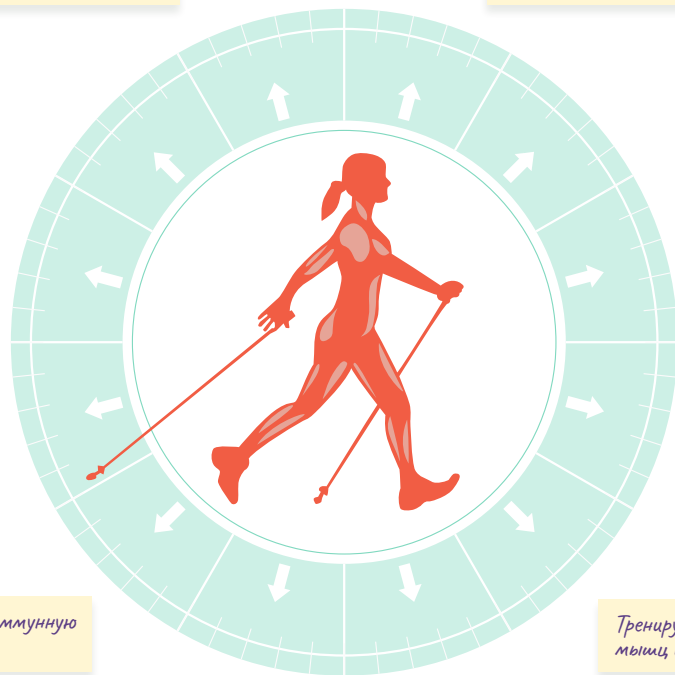
Тренирует сердечно-сосудистую систему (кардионагрузка)

На 26 % снижает ударную нагрузку на бедра, коленные суставы и голеностоп

Поднимает настроение, улучшает психическое самочувствие

Сжигает калорий на 46 % больше, чем ходьба без палок

Является профилактикой гипертонии



Укрепляет иммунную систему

Тренирует 90% мышц всего тела

Улучшает структуру костной ткани, увеличивает подвижность суставов

Укрепляет мышцы спины, живота и ног; поддерживает ягодицы и бедра в тонусе

Снижает болезненные ощущения в спине, плечах и шейных отделах позвоночника

Повышает уровень кислорода в крови

Снижает нервное напряжение, помогает избавиться от последствий хронического стресса



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Скандинавская ходьба как функциональный тренинг обладает кардиопротективным эффектом:

- укрепляет сердечную мышцу,
- снижает кровяное давление,
- оптимизирует кровообращение (урезание пульса),
- повышает эластичность сосудов,
- предотвращает риск образования тромбов.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Эффект скандинавской ходьбы:

- во время занятия СХ задействовано более 90% мышц,
- укрепляет мышцы спины, живота и конечностей,
- корректирует нарушение осанки,
- повышает эластичность сухожилий и связок,
- уменьшает вероятность остеопороза,
- улучшает питание суставов.

НЕРВНАЯ И ИММУННАЯ СИСТЕМЫ

Эффекты воздействия скандинавской ходьбы на нервную и иммунную системы:

- улучшает координацию;
- повышает качество сна;
- снимает напряжение в верхнеплечевой зоне, где концентрируются последствия стрессов,
- укрепляет иммунную систему;
- улучшает кровоснабжение мозга;
- повышает концентрацию внимания и память.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Эффекты воздействия скандинавской ходьбы на метаболизм:

- на 25 % увеличивается обмен веществ по сравнению с обычной ходьбой;
- на 46 % сжигается больше калорий, чем при обычной ходьбе;
- активизирует работу внутренних органов;
- уменьшает запасы жировой ткани;
- стимулирует выведение скопившихся токсинов;
- понижает количество «плохого» холестерина;
- корректирует фигуру;
- позволяет закрепить эффект от диет;
- нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Эффекты воздействия скандинавской ходьбы на дыхательную систему

- улучшает транспортировку кислорода кровью;
- увеличивает утилизацию кислорода;
- увеличивает объем легких до 30%;
- укрепляет мышцы, задействованные при дыхании;
- улучшает вентиляцию легких.

ИНВЕНТАРЬ

Для скандинавской ходьбы нужны палочки, похожие на лыжные. Но они отличаются от лыжных палок.



Палки для скандинавской ходьбы должны состоять из карбона и стекловолокна, которые дают им амортизацию. У палочки обязательно должна быть пробковая ручка.

У палочки есть обязательная перчатка. Она называется «тимляк». Мы ее надеваем на руку и закрепляем. Перчатка фиксирует запястье.



Также палочка имеет два наконечника — резиновый и острый. Острый наконечник нужен для ходьбы по снегу и по грунтовым дорогам, а резиновый — для асфальта.



Палочки могут быть двух типов:

- трекинговые палочки, которые состоят из двух или трех секций, и они фиксируются по росту человека;
- ростовые палочки, которые готовы под рост человека.



Если мы ходим для здоровья, то ваш рост надо умножить на 0,66. Для повышенной нагрузки надо свой рост умножить на 0,68. Подготовленные спортсмены умножают рост на 0,7.

В магазинах не всегда консультанты правильно подбирают палочки под рост человека. Поэтому настоятельно рекомендуется перед покупкой палочек проконсультироваться с инструктором, чтобы избежать бесполезных покупок.

ЭКВИПОВКА

Спортивная одежда и мягкая обувь (лучше всего кроссовки). И обязателен головной убор.



РАЗМИНКА

Разминка нужна для того, чтобы разогреть наши мышцы, наши суставы и подготовить наше тело к правильной технике скандинавской ходьбы.

Упражнение 1



- Встаем прямо, плечи опущены, голову держим прямо. Спина прямая.
- Медленно поднимаемся на носочках, поднимая руки и контролируя дыхание. Вдыхаем глубоко носом, выдыхаем через рот. При вдохе живот натягивается (словно шарик надувается). При выдохе живот втягиваем.

Упражнение 2



- Складываем палки вместе, берем за концы правой и левой рукой. Поднимаем руки вверх и прогибаемся назад, насколько возможно.

Упражнение 3



- Усложним предыдущее упражнение.
Раз – прогибаемся назад. Два – наклоняемся вперед.
Три – приседаем. Четыре – встаем.

Упражнение 4



- Крутим палками, разогреваем плечи. Крутим вначале вперед, потом назад. По 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5



- Продолжаем разогревать плечи. Берем обе палки в две руки и делаем круг ими от себя. Крутим 10 кругов.

Упражнение 6



- Разработка ног. Вытягиваем ногу. Тянем носок и работаем голеностопом. Крутим стопу на весу по часовой стрелке. Крутим несколько раз. Потом повторяем то же упражнение с другой ногой.

ТЕХНИКА ХОДЬБЫ



- Мы ходим с пятки на носок. Когда мы идем, то должны с пятки и до пальцев ноги почувствовать каждый сантиметр стопы. Локтевой сустав не работает. Упор на палку делается за счет плеч. Спина ровная.

ЗАМИНКА

Заминка – это растяжка. Нам надо растянуть наши мышцы, чтобы на следующий день они не болели.

- Левая нога полусогнутая, опираемся на палочки, а правую ногу тянем: чем дальше, тем лучше. Повторяем растяжку на другую ногу.



- Затем тянем ногу назад. Повторяем упражнение для другой ноги.



- Теперь ставим ногу на пяточку. Носок тянем на себя. Повторяем упражнение для другой ноги.



- Берем палку в обе руки и отводим на счет «раз-два» одну руку назад. Стараемся одной лопаткой коснуться другой лопатки. На счет «три-четыре» отводим другую руку за спину.



- Держим палку в двух руках, наклоняемся и вытягиваемся вперед, спина прямая. Руки на уровне плеч. Стоим так несколько секунд.



- Тянемся палкой в руках к солнышку.



СОДЕРЖАНИЕ

Физическая активность — основа здоровья	4
Инвентарь	7
Экипировка	8
Разминка	9
Техника	12
Заминка	12

Брошюра

«Скандинавская ходьба»

входит в цикл просветительских материалов, выпускаемых социальным проектом «Университет старшего поколения».

Автор материала — **Людмила Логинова**,
руководитель школы скандинавской ходьбы

Видеоурок можно посмотреть на сайте проекта

старшеепоколение.рф



Занятия Университета старшего поколения популярны у нижегородцев. Но не у всех есть возможность посещать очные занятия, поэтому мы решили открыть и дистанционное обучение. Лекторы Университета подготовили материалы по курсам «Компьютерная грамотность», «Правовая и экономическая грамотность», «Психология» и многие другие. Информация подается в формате брошюр и видеоуроков, которые размещены на сайте **старшеепоколение.рф**.

Мы надеемся, что дистанционное обучение поможет сделать полезные занятия более доступными для нижегородцев пожилого возраста.



*С уважением, руководитель проекта
«Университет старшего поколения»
Оксана ДЕКТЕРЕВА*