

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Поднимает
настроение

Снимает
стресс

Способствует
улучшению осанки

Улучшает работу
сердца
и кровеносных
сосудов

Укрепляет
мышцы спины

Укрепляет
мышцы живота

Держит мышцы
ягодиц в тонусе

Держит мышцы
бедер в тонусе

Эффективно
тренирует
ноги

Снимает нагрузку
на коленные
суставы



ПРАВИЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА, ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ЗАНЯТИЯ МОГУТ ПРОХОДИТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА ВО ДВОРЕ, НА УЛИЦАХ, ПАРКЕ, ЛЕСУ, НУЖНЫ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННЫЕ ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.

Ходьба с палками – изобретение финских лыжников, которые в 30-х годах прошлого века для поддержания спортивной формы в бесснежный период ходили с палками по болотам, отрабатывая элементы лыжного хода и отталкивания. Постепенно этот вид физической активности распространился по всей Северной Европе и стал популярным среди обычных людей. В 1997 году ходьба с палками получила название – Nordic Walking.

В последние годы в результате многочисленных научных исследований было показано, что регулярная физическая активность, а именно **занятия ходьбой и бегом СУЩЕСТВЕННО УМЕНЬШАЮТ риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, болезни обмена веществ, сахарного диабета 2 типа, ожирения.**

Эффективность этой аэробной тренировки чрезвычайно высока.

ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ОНА:

- позволяет **сжечь примерно на 46% калорий** больше, чем при обычной ходьбе и беге трусцой. Затраты энергии за один час ходьбы составляет примерно 400 ккал;

- **активирует около 90% всех мышц** тела, стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины, ног;

- **улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем**, нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого холестерина»;

- одновременно **поддерживает тонус мышц** верхней и нижней части тела, корректирует осанку; тренирует выносливость;

- снижается нагрузка на тазобедренные, коленные, голеностопные суставы на 38%, увеличивается плотность костной массы, **снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;**

- **помогает двигаться** с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий;

- **возвращает к полноценной жизни людей** с проблемами опорно-двигательной системы;

- **позволяет поддерживать спортивную форму**, жизненный тонус и внешний вид;

- **доступней и безопасней для людей** пожилого возраста, чем бег.

Ходьба с палками практически **НЕ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ** – если человек может ходить, значит, он может ходить и с палками. Но при обострении хронического заболевания, остром инфекционном процессе, повышенном артериальном давлении, недомогании следует воздержаться от тренировки. При планировании регулярных занятий скандинавской ходьбой необходимо прокон-

сультироваться с врачом и определить оптимальный уровень физической нагрузки, который обеспечит оздоровительный тренировочный эффект.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

1. Рассчитать по формуле значение максимальной возрастной частоты сердечных сокращений: $ЧСС_{\text{макс}} = 220 - \text{возраст (в годах)}$

Оздоровительная тренировка по ходьбе с палками проводится на уровне «целевой зоны»

55–70% от $ЧСС_{\text{макс}}$, вычисленной по указанной выше формуле.

2. Определить целевой тренировочный диапазон ЧСС: $ЧСС_{\text{макс}}$ умножить на соответствующие процентные величины:

- $ЧСС_{\text{макс}} \times 55\%$ (нижняя граница диапазона)
- $ЧСС_{\text{макс}} \times 70\%$ (верхняя граница диапазона)

Полученный диапазон ЧСС в уд/мин и будет являться Вашей целевой тренировочной зоной для оздоровительной Скандинавской ходьбы!

Любой человек, который занимается скандинавской ходьбой, должен знать свой целевой диапазон пульса оздоровительной тренировки. ЭТО – ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Каждое оздоровительное занятие по скандинавской ходьбе (СХ) должно состоять из **трех обязательных фаз или частей:**

1. **Фаза разогрева.** Ее продолжительность 5–15 минут. Целью разминочной части занятия является подготовка мышечной, сердечно-сосудистой систем к физической нагрузке, то есть вызвать определенное ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы организм мог плавно повышать свой пульс до значений, соответствующих следующей фазе занятия.

2. **Фаза тренировки выносливости.** Основная часть тренировочного занятия включает ходьбу.

3. **Фаза расслабления.** Заключительная часть занятия требует выполнения упражнений на растяжку групп мышц, на равновесие, дыхательные упражнения. Все упражнения выполняются в спокойном темпе и в соответствии с Вашим общим состоянием, возрастными особенностями и степенью тренированности.

СО ВРЕМЕНЕМ У ВАС ПОЯВИТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ В ОБНОВЛЕНИИ И УСЛОЖНЕНИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Существуют общие принципы построения программы оздоровительных тренировок по скандинавской ходьбе для изначально физически малоактивных людей:

- постепенное увеличение нагрузок, добавляя несколько минут в день до достижения рекомендуемого минимума;

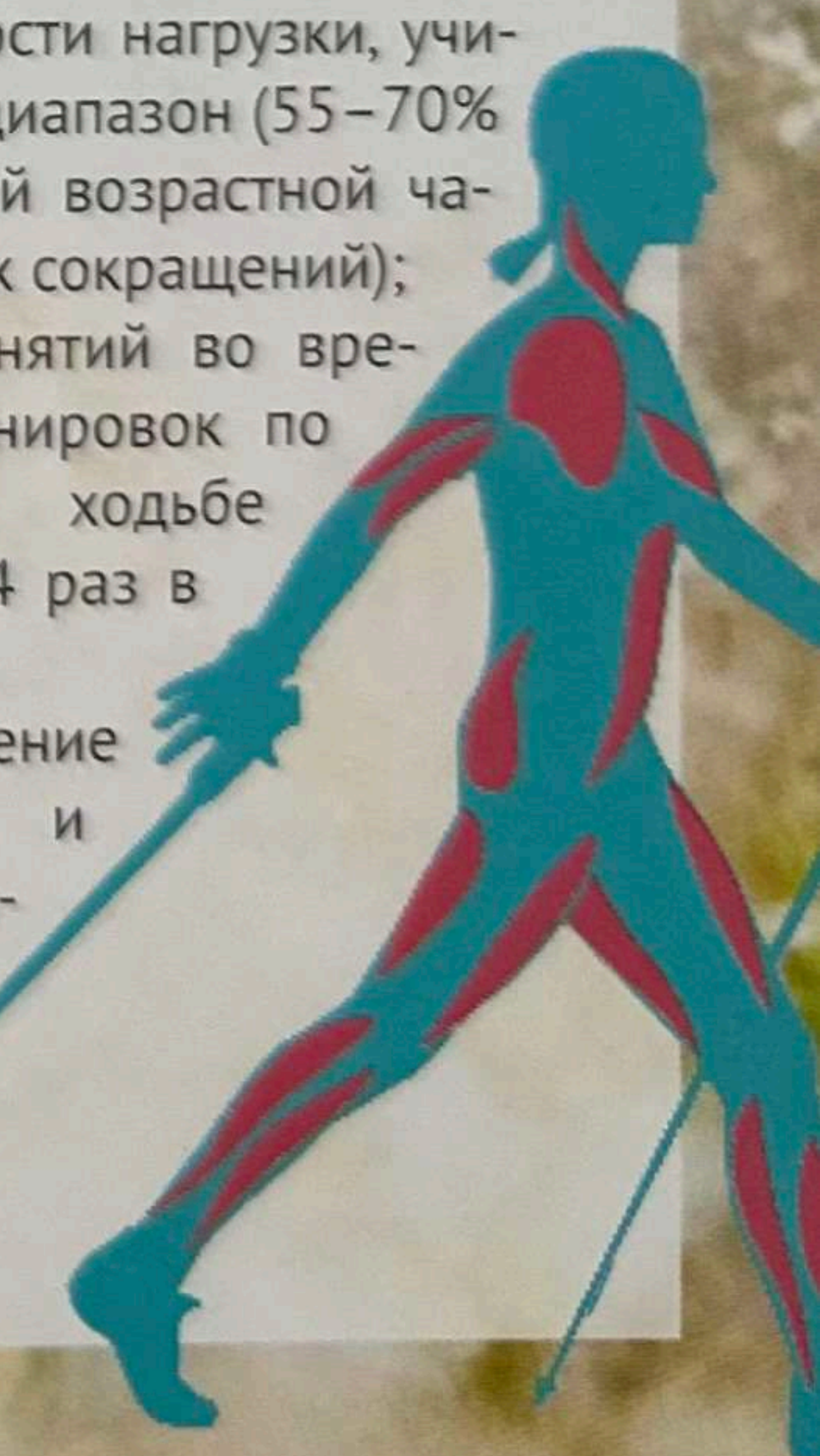
- регулярность занятий;

- проведение занятия при подходящей интенсивности нагрузки, учитывая целевой диапазон (55–70% от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений);

- частота занятий во время начала тренировок по Скандинавской ходьбе – не более 3–4 раз в неделю;

- соблюдение фазы занятий и правильное выполнение техники.

Запомните: интенсивная ходьба может быть отнесена к экстремальному напряжению для тех, кто не готов к нему и тех, кто находится в слабой физической форме. Ваши ощущения от ходьбы должны быть только позитивные. Следуйте рекомендациям лечащего врача и инструктора по скандинавской ходьбе!



КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ

Хорошая палка для скандинавской ходьбы имеет пять обязательных элементов:

1. Прочное цельное древко (лучше с содержанием карбона);
2. Темляк-капкан (а не лыжная петля);
3. Удобную рукоять;
4. Наконечник-зуб из прочного металла (а не сплава алюминия, пригодного только для снега);
5. Насадку-башмачок из износостойкой резины.

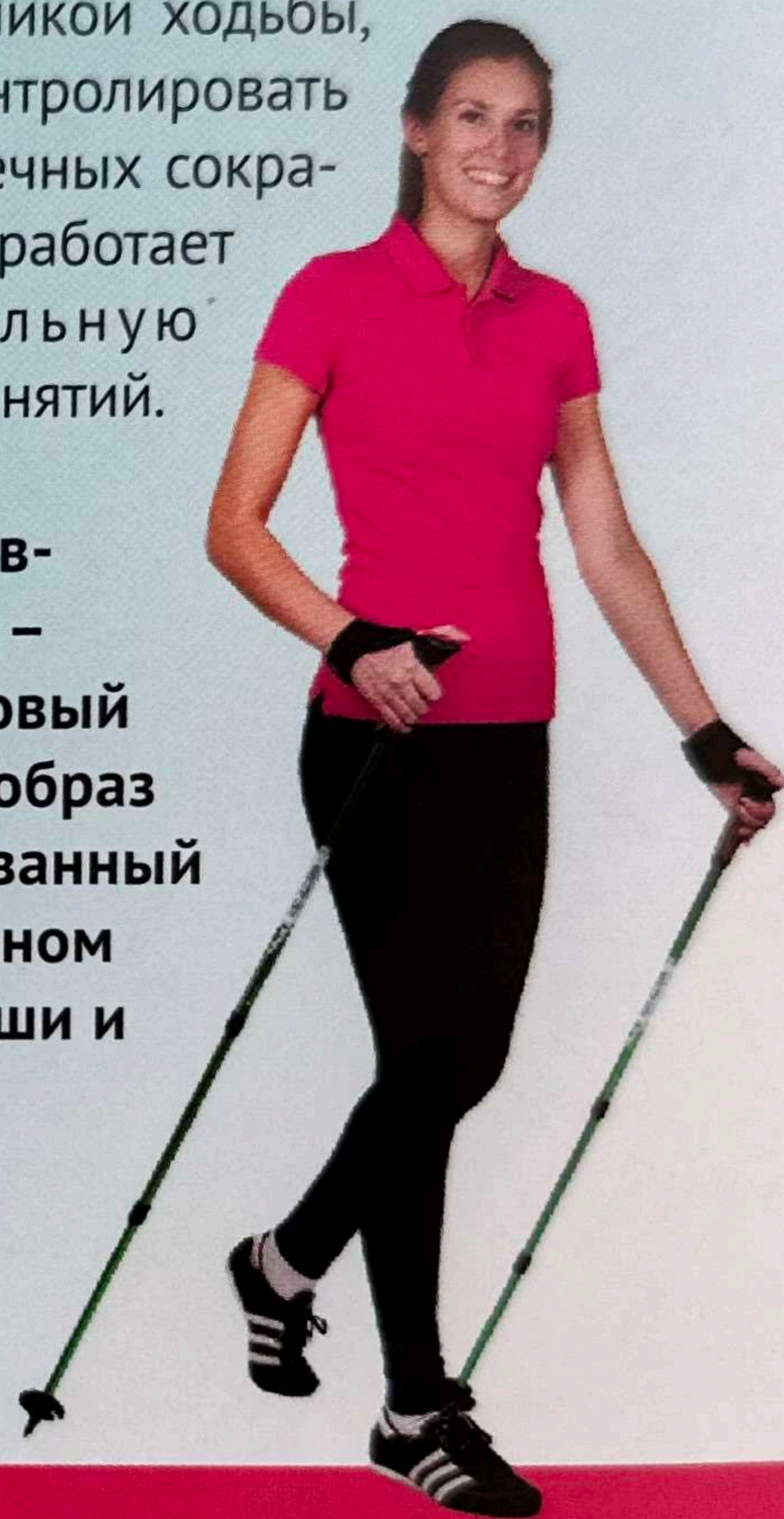
Рассчитать длину палки можно по формуле: $\text{рост} \times 0,68$.

Во время ходьбы с палками движения рук, ног и всего тела соответствуют ритму движений уверенной ходьбы без палок. Каждый человек имеет свой особый стиль или манеру ходьбы, поэтому при ходьбе с палками очень важно не переучиваться ходить как-то по особенному, а научиться использовать свой собственный индивидуальный стиль ходьбы.

Во время скандинавской ходьбы руки двигаются близко к телу, раскачиваясь вперед и назад по диагональному принципу (правая палка касается земли вместе с левой пяткой и наоборот).

Скандинавская ходьба – это скоординированный процесс работы всего тела, который на начальном этапе надо контролировать. Профессиональный инструктор поможет овладеть правильной техникой ходьбы, научить контролировать частоту сердечных сокращений, разработает индивидуальную программу занятий.

Скандинавская ходьба – новый здоровый и активный образ жизни, основанный на гармоничном развитии души и тела!



Адрес ГАУЗ «ГП 7»
420021, г. Казань,
ул. Фатыха Карима, д. 14, корп. 67
Тел.: +7 (843) 293-21-02
e-mail: Gorpol7.kzn@tatar.ru