**Требования к выбору палок для занятий скандинавской ходьбой.**

Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Следует сразу отметить, что обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки.

Палкам для ходьбы стоит уделить повышенное внимание. Различают несколько видов приспособления:

* телескопические,
* фиксированной длины.

Как правильно рассчитать длину палок?

Высота палок зависит от вашего роста. Рассчитать длину палок очень просто. Они подбираются путем умножения вашего роста в сантиметрах на коэффициент 0,68 (±5 см). Например, если ваш рост составляет 168 см х 0,68 = 114 см, выберите палки длиной 115 см. На такую длину следует самостоятельно выбрать (монолитные) или установить раздвижные (телескопические) палки. Необходимо иметь в виду, что, чем выше длина палок, тем больше нагрузка  на определенные мышцы тела.

**Рост спортсмена**

**Длина палок**

150-155 см

100 см

156-160 см

105 см

161-165 см

110 см

166-170 см

115 см

171-175 см

115 см

176-180 см

120 см

181-185 см

125 см

186-190 см

130 см

191-195 см

130 см

196-200 см

135 см

Поскольку строение тела у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, расчетный размер может несколько отличаться от физиологичной для вас длины. Поэтому выбранную длину следует еще раз проверить «в работе». Для этого берут палку для скандинавской ходьбы в руку, и ставят наконечник на носок ноги. При этом локоть держащей палку руки должен согнуться под прямым углом.

При покупке палок нужно убедиться, что сделан правильный выбор палки нужной длины, соответствующей вашему росту, т.к. неправильный выбор палок может повлиять на эффективность техники ходьбы, а при длительном применении может привести к травме.

Следует отметить, что при помощи изменения длины можно регулировать интенсивность физической нагрузки при ходьбе: с увеличением длины палки нагрузка повышается.

Палки являются основным снаряжением для ходьбы. Они состоят из древка, ручки, темляка и наконечника.

Древко изготавливается из различных материалов: алюминиевые, алюминиевые с карбоном, 100% карбоновые, углепластиковые с различным карбоновым индексом.

В отличие от металлических палок карбоновые пружинят сами по себе. Процент карбона (карбоновый индекс) в составе материала, из которого изготовлены палки, может быть от 10 до 100% . Чем больше карбона, тем легче и прочней палки. Конечно, от этого  зависит и цена. Для начинающих вполне подойдут палки с карбоновым индексом 20 и 30%. Можно и с большим индексом, но для новичков они могут показаться жестковатыми. Причем необходимо помнить, что палки разных производителей с одинаковым карбоновым индексом, могут отличаться друг от друга по упругости.

Палки для ходьбы должно быть легкими и прочными, жесткими и безопасными, не должно быть вибрации. Важно, чтобы палки обеспечивали тихую работу, гашение ударов и вибрации, долговечность, прочность, жесткость и общее качество.  Само древко может быть телескопическим (складным с несколькими выдвижными коленьями) или фиксированной длины (монолитным).

Складные (телескопические) модели палок – в основном это бюджетные модели, стоят они дешевле палок фиксированной длины. Изготавливают их из алюминиевых сплавов. Для «смягчения» алюминиевого древка в некоторых моделях производители встраивают специальную систему «Антишок», когда внутри палки находится пружина, которая играет роль амортизатора и компенсирует ударную нагрузку. Преимущество складных моделей в том, что они легко настраиваются под рост любого члена семьи, могут «расти» вместе с растущим пользователем и, к тому же палки в сложенном виде помещаются в специальный чехол и более удобны для путешествий.

**Механика движения – как правильно ходить с палками для скандинавской ходьбы.**

Особенности физической нагрузки:

* Передвижения требуют участия 90% мышц – практически все ткани задействованы в тренировке.
* Разрабатывается несколько комплексов: колени, голеностоп, тазобедренный сустав.
* Нагрузка на скелет минимальная, позвоночный столб не перегружается.
* Ход состоит из чередований фаз переноса и опоры, представляющих собой классическую замкнутую кинетическую цепь.

Основная часть упражнения приходится на ноги; корпус сохраняет относительно статичное положение и регулирует равновесие. **Цепочка выглядит следующим образом:**

1. Исходное положение – опорная фаза. Стопа полностью стоит на земле.
2. Нога отрывается от поверхности и передвигается вперед. При этом активно работает квадрицепс (четырехглавая мышца бедра).
3. Возвращение на этап опоры – от пяток до носков. При этом корпус продвигается вперед, а нога оказывается сзади. Включаются в работу мышцы голени и внутренней поверхности бедра.
4. Повторение цикла.

От механики зависит результативность занятий, поэтому пренебрегать ей не стоит.

**Техника – как правильно ходить и дышать при скандинавской ходьбе.**

1. Стопа ставится на пятку, затем – полностью опирается на землю и отталкивается с носка.
2. Контролируйте осанку: спина расслаблена и выпрямлена, корпус стремится вперед.
3. Отведите плечи немного назад.
4. Не старайтесь сделать походку сложной или вычурной. Избегайте перекосов нагрузки в любую сторону.
5. Чередование конечностей – как при простой прогулке: попеременно выталкивайте вперед каждую ногу, сочетая это с опорными движениями противоположных рук. Локти слегка согнуты.
6. Шаг слегка шире обычного, иначе нагрузки Вы не ощутите.
7. Вдыхайте носом, а выдыхайте – ртом. Цикл должен завершаться за 5-6 перемен ног.
8. Отпускайте палку, когда рука отказывается сзади: слегка раскрывайте ладонь, минимизируя напряжение в кисти.
9. Контролируйте ширину и амплитуду маха. Максимально допустимый угол – 45 градусов.

Техника скандинавской ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах, поэтому такой ходьбе можно легко и быстро научиться. Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Неправильная техника заметно снижает эффективность ходьбы.

Основное правило при ходьбе с палками – все движения должны быть функциональны и естественны. Для быстрого и качественного освоения техники ходьбы следует использовать подводящие упражнения. Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой возможно лишь при соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки.

**Фаза подготовки**

Эта стадия похожа на школьную разминку, состоит из всем знакомых упражнений: наклоны, приседания, повороты.

1.      Подняться на носочки, руки тянутся вверх, задержаться в наивысшей точке на пару секунд, опуститься. Повторить 10 раз.

2.      Разомните плечевой пояс: делайте круговые движения руками, как при гребле, не сгибая их в локтях, вперед и назад.

3.      Поднять палку над головой, наклоняться попеременно вправо и влево, по 10 раз в каждую сторону.

4.      Поставить ноги на ширине плеч, взять палку широким хватом, совершить 10 наклонов вперёд, стараясь достать палкой до земли и каждый раз возвращаясь в начальное вертикальное положение.

5.      Сделать 15 неглубоких приседаний, вытягивая палку, взятую широким хватом, перед собой.

6.      Разогреть тазовую область: покрутить тазом по часовой и против часовой стрелки, подвигать вперед и назад.

7.      Попеременно поднимать правое колено к локтю левой руки, а левое – к правой. Десять раз с каждой стороны.

**Фаза основного занятия**

Крайне важно соблюдать основные принципы чтобы спортивный процесс приносил максимум пользы.

1.      Начальное положение: спина прямая, плечи расслаблены, корпус слегка наклонён вперёд, палки сжаты в ладонях и привязаны к запястьям с помощью темляка.

2.      Шаг совершается максимально естественно, с перекатом с пятки на носок, но чуть длиннее, чем обычный шаг.

3.      Ноги и руки двигаются попеременно: правая нога впереди, вслед за ней идёт левая рука. Руки двигаются как маятник, совершая полный мах: все движения идут от плеча, руки не сгибаются в локте.

4.      Рука, идущая вперёд, не должна подниматься вверх более, чем на 45 градусов.

5.      При отводе руки назад, ладонь разжимается. Палка повисает на темляке.

6.      Дыхание при скандинавской ходьбе особое: вдох через нос на 2 шага, выдох через рот на 4-5 шагов.

7.      При отталкивании от земли, следует прилагать усилия. Вес должен переноситься на руки, а мышцы рук должны чувствовать напряжение.

8.      Не стоит двигаться как при лыжной езде, в финском шаге отсутствует элемент скольжения.

Для достижения хороших результатов, стоит заниматься не менее трех раз в неделю. Начать следует с 15 минут за одну тренировку, следом довести занятия до получаса, затем можно и дольше, отталкиваясь от общего физического состояния и подготовки.

**Фаза расслабления**

Основная задача этой стадии – снятие напряжения с мышц для ускорения их восстановления, а также для развития гибкости.

**1) Снизить скорость до легкого прогулочного шага.**

**2) Сделать растяжку основных групп мышц:**

*грудная клетка:*

* голова и спина прямо, ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу;
* на глубоком вдохе развести руки в стороны от головы к ногам (сверху – вниз);
* свести руки вместе и выдохнуть;
* повторить 15 раз.

*растяжка грудных мышц и рук:*

* ноги на ширине плеч, спина прямая;
* наклониться вперёд, оставляя спину максимально прямой;
* опереться на палки прямыми руками, в полуприседе;
* опустить голову между руками вниз, растягивая мышцы шеи;
* принять исходное положение, повторить 10 раз.

*растяжка мышц ног и бедёр:*

* подтянуть правую пятку к правой ягодице, помогая себе ладонью;
* зафиксировать на несколько секунд, поменять ногу;
* повторить 15 раз с каждой стороны;
* совершить по 10 выпадов вперёд с опорой на палки с каждой ноги (внимание: колено не должно выходить за носок, следите за соблюдением прямого угла между голенью и бедром).

Заключительный период–10-15% времени или протяженности маршрута ходьбы проводится в привычном или прогулочном темпе.

Развитие гибкости. Для развития гибкости и подвижности в суставах применяются простейшие гимнастические упражнения, но выполняются они путем многократных пружинящих движений и растяжений мышечно-связочного аппарата. Приступать к этим упражнениям можно только после хорошей разминки, как правило, в конце или второй половине тренировки. Необходимо систематически применять умеренно растягивающие упражнения, прорабатывая все суставы. Такие движения человек должен выполнять медленно и ритмично, постепенно увеличивая амплитуду. В положении стоя, сидя и лежа по 16 и более раз каждое.

 Заключительная часть занятий необходима для постепенного снижения нагрузки, выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. Затем проверяют пульс, и через 5-10 минут принимают душ или другие водные процедуры.

**Основные ошибки**

* Самый сложный момент – корректное скольжение рукояти палки в ладони.  То есть, Вам нужно ослаблять хватку, когда рука находится позади.
* Не совершайте следующих погрешностей:
* Неправильная постановка наконечников. Они должны быть параллельно друг другу.
* Отсутствие опоры. Необходимо использовать инвентарь и отталкиваться от поверхности с усилиями.
* Сильно согнутые руки.  Разогните локти даже при толчке. Только тогда все мышцы смогут включиться в работу.
* Слишком сильный захват рукояти. Расположите верх между указательным и большим пальцами, и лишь слегка сожмите его в кулаке.
* Короткие движения рук. Ваши палки должны совершать маятниковые перемещения.
* Требуется от одной до трех тренировок, чтобы освоить динамику и привыкнуть к ней.

**Показание и противопоказание для занятий скандинавской ходьбой.**

Скандинавская ходьба c палками, польза и противопоказания которой являются актуальными вопросами, оказывает на организм достаточно сильное влияние. В частности, влияет она на состояние опорно-двигательного аппарата. По мнению специалистов, ходьба со скандинавскими палками  имеет следующие:

Показания.

1.     артрозе, сколиозе, остеохондрозе;

2.     реабилитации после травм и операций на позвоночнике и суставах;

3.     болезни Паркинсона, восстановительном периоде инсульта;

4.      бронхиальной астме;

5.      неврозе, нарушении сна, депрессии;

6.     ожирении, избыточном весе.

**Противопоказания.**

Строгих ограничений к северной ходьбе не существует.

Детям до 11 лет ходить с палками не рекомендуется.

Беременным женщинам этот вид спорта не запрещен (при нормальном течении беременности), но желательно посоветоваться с врачом.

·        Не стоит заниматься при острых инфекционных заболеваниях, анемии.

·        Аортальный стеноз, тахикардия и брадикардия, сердечная недостаточность – тоже не лучшие спутники физических упражнений для пожилых.

·        Пик любого заболевания, гипертонический криз, острый тромбофлебит.

Внимание! Перенесенные инфаркты миокарда тоже числятся в противопоказаниях.

**Польза:**

-внесезонность тренировок, задействование всех систем и органов;

-за счет большого расхода энергии ускоряется метаболизм, улучшается иммунитет;

-повышается выносливость, нормализуется работа вестибулярного аппарата;

-борьба с депрессией, бессонницей и стрессами;

-быстрое похудение за счет сжигания калорий;

-улучшается кровоснабжение, нормализуется артериальное давление и работа сердечно — сосудистого аппарата;

-помощь в битве с артрозом и артритами, профилактика остеохондроза;

-тренирует мышечный корсет, снимают спазмы, избавляет от судорог;

-улучшается осанка, повышается плотность костей;

Контроль за эффективность проведением технологии «Скандинавская ходьба» осуществляется инструктором по лечебной физкультуре, производящим наблюдение за состоянием здоровья людей пожилого возраста.

Занятия проводятся в соответствии с планом.