**КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ?**

Наверняка многие встречали на улицах и в парках людей, которые ходят с лыжными палками. Это может показаться весьма странным видом спорта, но это далеко не так. Скандинавская ходьба популярна в странах Европы, в нашей стране он только начал набирать обороты.

К сожалению, непопулярность скандинавской ходьбы привела к тому, что занимающиеся на улицах люди, не владеют техникой выполнения этого упражнения. Рассмотрим все нюансы данного вида спорта.

Что такое скандинавская ходьба

Скандинавская походка как самостоятельный вид спорта возник в сороковые годы прошлого века. Лыжники из Финляндии занимались ей для того, чтобы поддерживать оптимальную физическую форму. Позже данное упражнение стало популярно и у простых граждан не только в Финляндии, но и в других странах. По скандинавской ходьбе даже проводят соревнования.

Такие упражнения представляют собой пешее путешествие, когда спортсмен во время движения опирается на палки, которые очень напоминают лыжные. Этим видом спорта занимаются абсолютно все возрастные категории, включая пожилых людей.

Данное упражнение очень благотворно влияет на все группы мышц. Особенно хорошо оно для мышц плечевого пояса и спины. Благодаря наличию палок снижается нагрузка на коленные и тазобедренные суставы, поэтому упражнение подойдет и людям с заболеваниями нижних конечностей.

Так как при таких занятиях задействованы практически все мышцы, происходит активное сжигание калорий. Такая гимнастика на свежем воздухе гораздо эффективнее для похудения, чем обычная ходьба.

Подготовка к скандинавской ходьбе

Если человека ничего не беспокоит, то заниматься скандинавской ходьбой можно без предварительной консультации со специалистами. Если имеются проблемы с сердцем, сопровождающиеся тахикардией, то все-таки лучше спросить разрешение на занятие у врача.

Итак, для эффективной и полезной ходьбы следует учитывать следующие правила:

* Нужно подготовить одежду. В летний период можно надеть удобные шорты и футболку, обязательно использование головного убора. Лучше избегать одежду из синтетических тканей. В прохладное время – спортивный костюм. Зимой идеальным вариантом станет лыжный костюм и шапка. Главное правило – одежда должна быть удобной и не сковывать движения;
* Обувь также должна быть удобной. Подойдут кроссовки. Зимой следует воспользоваться обувью на плоской, нескользящей подошве;
* Палки подойдут любых производителей. Главное условие – длина. Для того, чтобы правильно подобрать палки, необходимо рост умножить на 0,68 и получиться идеальная длина. Хорошо, что если палки будут содержать карбон – такие изделия отличаются долговечностью и прочностью;
* Следующим шагом будет изучение техники выполнения упражнения. Лучше не пренебрегать этим пунктом, так как неправильная техника не принесет необходимого результата. Стоит посмотреть обучающие видео для занятий.

Техника выполнения упражнения

Техника выполнения скандинавской ходьбы несколько схожа с лыжным спортом, но здесь есть и свои нюансы. На улицах можно часто встретить людей, занимающихся такой походкой, но палки используют скорее просто для опоры. Это не скандинавская ходьба, это обычная прогулка, которая не принесет необходимого результата.

Рассмотрим секреты выполнения этого замысловатого упражнения:

* Прежде всего нужно правильно взять палки. На рукоятке каждой палки есть специальный ремешок – темляк. Следует продеть кисти рук в эти ремешки, чтобы палки во время ходьбы не упали;
* Нужно встать в начальное положение, корпус немного наклонить вперед, голову держать прямо, плечи слегка расправить;
* Движение нужно начинать, используя технику диагонального хода: если движения начато с левой ноги, то вперед выходит правая руки, и наоборот, если правая нога идет первая, то одновременно идет вперед левая рука. Здесь нужно следить, чтобы сохранялось перекатывающее движение стоп с пятки на носок;
* Теперь нужно сконцентрироваться на палках. В тот момент, когда рука с палкой начинает уходить назад – нужно с силой оттолкнуться ею, перенося массу тела на нее. Кисть в это время должна быть сжата. Вторая рука в данный момент находится позади, она должна быть полностью выпрямлена в локте. Кисть при этом тоже нужно расслабить;
* Чем сильнее будет отталкивание палкой, чем лучше будет происходить тренировка мышц плечевого отдела;
* Не стоит отводить руки от тела на угол больше 45 градусов;
* Следует помнить и про дыхание. При выполнении упражнения вдыхать нужно носом, выдыхать ртом. При одном дыхательном цикле нужно поменять положение ног 5-6 раз.

Это вся техника выполнения скандинавской ходьбы. Несмотря на простоту движений, многие все равно совершают ошибки:

* Слишком короткие махи руками. Это не даст хорошего результата;
* Положение палок параллельно телу. Это тоже является ошибкой, поскольку не будет работать плечевые суставы. Палки должны быть устремлены назад;
* Сильно согнутые руки в локтях тоже не дадут нужного результата. Руки должны быть расправлены;
* Нарушение принципа диагональной ходьбы, когда рука правой руки и правой ноги находятся в одном положении;
* Перестановка палок без отталкивания, движение палками палок во все стороны.

Длительность скандинавской ходьбы

Продолжительность занятий скандинавской ходьбой определяется исходя из индивидуальных особенностей организма человека. Для первого раза хватит и 15 минут, чтобы освоить технику, постепенно время можно увеличивать. Не стоит рваться ставить рекорды с самого первого дня, лучше занятие будет непродолжительное, зато техника выполнения будет верная. Для поддержания формы достаточно 30-40 минут занятий в день, 2-3 раза в неделю.

Таким образом, изучив технику выполнения скандинавской ходьбы, можно привести свое тело в прекрасную форму, укрепить мышцы спины, ног и плечевого пояса. Свежий воздух и физическая активность – прекрасное оздоровление всего организма.

[Автор: К.М.Н., академик РАМТН М.А. Бобырь](https://www.spina.ru/dok/1034)