чем на прогулке, но слишком длинный шаг перегрузит суставы.

Для занятий скандинавской ходьбой нет ограничений по возрасту. Для каждого человека можно подобрать соответствующий состоянию здоровья уровень нагрузки.

Как правильно ходить – важно, но также нужно

знать, как правильно выбрать палки для ходьбы

**ПОДБОР ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ**

Палки — главный предмет-помощник при скандинавской ходьбе. Палки следует выбирать по росту. Нужная длина определяется по формуле: рост человека (в сантиметрах) умноженный на 0,66. Взяв в руки палки и поставив их на уровне носков ног, угол сгиба локтевого сустава должен равняться 90 градусам. На рукоятке палки есть специальная петля – перчатка, которую регулируют, подогнав захват для своей руки.

Если палки будут неправильной длины, ходьба с ними может дать излишнюю нагрузку на мышцы и вместо пользы нанесёт вред. В то же время подобрать палки очень легко. При покупке палок необходимо учитывать следующее: палки должны быть лёгкие; рукоятка палок должна быть прямая, прорезиненная или иметь пробковую накладку; палки обязательно должны быть укомплектованы темляком; типа капкан (форма полуперчатки) и резиновыми наконечниками (скошенными под 45 градусов) для ходьбы по асфальту.

Заострённые наконечники палок предназначены для ходьбы по грунту, снежным тропинкам.

Палки бывают палки с фиксированной высотой, есть регулируемые. Фиксированные палки надёжнее и легче, к тому же дешевле. Телескопические палки дороже, срок эксплуатации у них меньше. Достоинством является возможность их использования людьми разного роста, легкость перевозки в общественном транспорте.

Важнейшим критерием выбора является удобство и комфорт. Нужно взять палки в руки, пройтись с ними немного.

Перед тем как учиться ходить с палками, попробуйте походить просто без палок. Это хорошая подготовка. Она помогает выбрать правильную осанку и ритм ходьбы.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Занятия не рекомендуются при обострении хронической коронарной недостаточности и других сложных сердечных заболеваний, тромбофлебита, болезнях почек, высокой артериальной гипертензии, также при сахарном диабете тяжелой формы, легочной недостаточности.

**ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ**

При занятии скандинавской ходьбой важно не допускать следующие ошибки:

несинхронное движение рук и ног;

локти несвободны и очень близко прижаты к корпусу;

корпус слишком прямой, притом что должен быть чуть наклонен вперед;

палка руководит туловищем, а не наоборот;

вялые, неэнергичные махи руками, вследствие чего человек как бы подтаскивает палки;

палки держатся перед собой. Траектория движения с палками должна полностью повторять траекторию движения без них!

**ВИДЫ ТРЕНИРОВОК**

Существует 3 основных вида тренировок в зависимости от поставленных целей:

прогулочная или пассивная: предполагает ходьбу, при которой скорость не превышает 4 км/ч.;

спортивная: требуется постоянный контроль и внимание за движениями стопы и толчковой ноги, предполагает высокую интенсивность и повышенный темп (у профессионалов скорость иногда доходит до 15 км/ч);

оздоровительная: включает в процесс движение дополнительных мышц, за счет чего повышается энергозатратность, усиливается кровоток и оптимизируются процессы метаболизма.

Скандинавская ходьба – замечательный вид спорта, полезный и доступный людям в любом возрасте. Он объединяет людей в группы, призывает к живому общению.

**ЗАНИМАЙТЕСЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Shiker\Downloads\логотип.jpg | https://grants.krasnodar.ru/static/organization_files/7222c1a1-9036-4117-8899-e52d7daa00c9.png |

Абинская районная организация Краснодарской краевой организации общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов»

**Информационный буклет**

**«Основы техники скандинавской**

**ходьбы»**



г. Абинск

2022 год

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. ЧТО ОНА ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ?**

Польза скандинавской ходьбы неоспорима. В процессе задействуются более 90% мышц организма, а при простой ходьбе не более 70%. Когда вы просто прогуливаетесь, напрягается только позвоночник и ноги, а руки и плечевой сустав находятся в неподвижном состоянии. Скандинавская ходьба позволяет задействовать организм практически полностью. Можно сказать, что это прекрасная альтернатива бегу, особенно для тех, у кого большой вес или болят колени – пациентам с подобным диагнозом бегать нельзя. Палки облегчают нагрузку на позвоночник и колени, равномерно распределяя вес организма. Для людей любого возраста, без затрат на тренажёры и абонементы на фитнес, скандинавская ходьба поможет поддержать здоровье

**КАК ЖЕ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ?**

После начала движения кровообращение в тканях улучшается, организм насыщается кислородом.

При регулярных тренировках скорость обменных процессов увеличивается, метаболизм как бы перезапускается. Это способствует активному избавлению от лишнего веса.

При достаточной скорости человек усиленно потеет, с потом выводится огромное количество токсинов и шлаков из организма.

Нормализуется работа ЖКТ, При правильной технике ходьбы многие процессы в организме улучшаются, прежде всего, выведение желчи и пищеварение.

За счет активного кровообращения уровень холестерина снижается.

Укрепляется мышечный корсет. При регулярных занятиях человек становится более сильным, фигура подтягивается, а мышцы приходят в тонус.

Тренируется вестибулярный аппарат.

Ходьба с палками дает мягкую и умеренную нагрузку на весь позвоночник, суставы и хрящи.

Стимулируется выработка эндорфинов, «гормонов счастья».

Ходьба с палками способна улучшить: качество сна, координацию движений, стимулируется внимание и память, мозг начинает хорошо снабжаться кровью и лучше работает.

Во время занятий необходимо внимательно следить за своим давлением и пульсом!

**СНАРЯЖЕНИЕ**

Для занятий скандинавской ходьбой достаточно иметь специальные палки, комфортную обувь и одежду.

Обувь желательно иметь гибкую и удобную обувь, имеющую хорошее сцепление с покрытием. Одним из самых оптимальных вариантов станут кроссовки.

Одежда. Для скандинавской ходьбы лучше всего подходит легкая одежда, способная защитить от различных погодных условий, поэтому лучше одевать легкую одежду в несколько слоев, чем тяжелую и толстую одежду.

**РАЗМИНКА**

Нужно, хоть немного, но размяться перед тренировкой. В крайнем случае, просто используя палки: приседать, потянуться, сделать несколько наклонов и поворотов.

**ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬДБЫ**

Главное, к чему нужно привыкнуть, скоординированное движение противоположных рук и ног, т.е. правой руки и левой ноги и наоборот.

Руки при ходьбе слегка согнуты в локте. Движение рук походит на маятник, ориентировочно 45 градусов вперед и также назад. Их движение противоположное друг к другу. Важно! Работа рук идет в плече. Частая ошибка, когда рука опущена и движение идет через локоть

Кисть сжимает рукоять только во время толчка. Начиная в верхней точке спереди и разжимаясь в конечной точке сзади, обратно рука идет по амплитуде разжатой. Палка держится за счет ремешка темляка. Здесь важно правильно застегивать капкан, чтобы было комфортно запястью. Не пережимать, и не слишком слабо.

Движение ног имитируют лыжный бег. Шаг идет плавно с пятки на носок перекатом. Если хотите увеличить нагрузку, можно увеличить длину шага.

Движения тела должны быть плавными и ритмичными, аналогичными принципу ходьбы на лыжах. Сначала вперед синхронно идут левая нога и правая рука, потом правая нога и левая рука. Руки двигаются как маятник, Кисти сжимают ручку только в момент толка, обратно движутся расслабленными. Это позволит задействовать мышцы рук и плеч.

Во время ходьбы старайтесь выдерживать заданный размеренный темп и не сбивайте дыхание.

Дыхание — залог правильной техники: вдыхать воздух нужно через нос, выдыхать — через рот. Важно не торопиться, следить за равномерными вдохами и последовательными выдохами. Не рекомендуется во время ходьбы общаться с другими людьми.

**ЗАМИНКА**

Завершающим шагом являются заключительные упражнения - заминка. Этим решаются две задачи, успокоить сердцебиение и вывести продукты метаболизма из мышц. Рассчитывайте тренировку так, что после окончания основного этапа, вы могли в течении 5-10 минут пройтись спокойным шагом. Пока пульс не успокоиться. После этого потянитесь в разные стороны, наклоны, скручивания.. И успокойте дыхание, глубокий вдох – выдох. Повторить 2-3 раза.

На этом тренировку можно считать законченной.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Когда болят коленные и тазобедренные суставы, рекомендуется уменьшить длину шага.

Сердечникам и людям с большим излишним весом следует заниматься на ровной местности, без гор.

Для тех, кто желает усилить нагрузку, чередуют ходьбу и бег.

Чтобы достигнуть желаемого результата, заниматься нужно регулярно не реже 2 раз в неделю по 45 минут. Узнать, достаточна ли нагрузка можно, измерив частоту пульса. Норма для 30 лет – 125 ударов в минуту, 40 лет – 120 ударов, 50 лет – 115 ударов.

Во время движения нужно смотреть вперед, а не вниз, чтобы обеспечить правильное положение тела и мышц шеи.

Длина шага при скандинавской ходьбе больше,