

ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

Основа – раскованная и свободная ходьба, соблюдать ее технику несложно:

при шаге левой ногой вперед выступает правая рука, с правой ногой – левая рука. Это движение должно быть естественным и произвольным. Палки при этом не волочатся по земле, а принимают активное участие в процессе;



движения рук спокойные, от плеча. Необходимо чувствовать упор задней палки в землю, она должна упираться в нее под острым углом;

туловище слегка наклонено вперед;

шаги осуществляются с перекатом с пятки на носок.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ

Правильное дыхание влияет на эффективность тренировок, поэтому важно:

дышать только носом;

сосредоточиться на движении, не разговаривать;

соблюдать режим: на вдохе – живот расслабляется, производятся 2-3 шага, на выдохе – живот втягивается и совершается 3-4 шага.

После окончания тренировки нужно снизить темп движения, не останавливаясь сразу. Скандинавская ходьба – один из лучших способов поддержать физическую активность современного человека.



ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

308033, Белгород,
ул. Губкина, д.15 в.

ocmp.belzdrav.ru

vk.com/ocmp_belzdrav

ok.ru/group/61387132698846

ocmp@zdrav31.ru

8 (4722) 52-90-13

Еще больше информации на сайте takzdorovo.ru



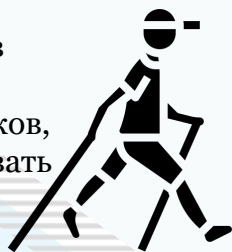
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПАЛКИ В РУКИ И ВПЕРЕД



Скандинавская ходьба

Мало кто знает, что скандинавская ходьба в действительности была придумана для лыжников, чтобы летом поддерживать финских спортсменов в активной форме.



Мышцы прорабатываются в одинаковой степени, как при движении на лыжах, так и с палками. Сегодня этот способ двигательной активности вдохновляет миллионы людей, в особенности пожилую часть населения. В отличие от спорта, скандинавская ходьба практически не имеет ограничений по возрасту и состоянию здоровья.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА РЕКОМЕНДОВАНА В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

► Может назначаться, как средство реабилитации после сердечного приступа, инсульта или операции на сердце.

► При дрожании рук, развитии болезни Паркинсона.

► При проблемах с суставами и позвоночником, шейным отделом (остеохондроз, сколиоз, ревматизм, артроз).

► Когда беспокоят постоянные бронхиты или бронхиальная астма.

► Если возникли проблемы с кровоснабжением нижних конечностей (варикоз).

ПРЕИМУЩЕСТВА И ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ:

✓ Доступна, проста, не требует специальных навыков и оборудования, что делает ее привлекательной для любого возраста.

✓ На тренировках в работу вовлекается до 90% всех мышц, как при плавании.

✓ Оказывает благоприятное влияние на мозговое кровообращение.

✓ Укрепляет выносливость сердечно-сосудистой системы, так как является кардиотренировкой.

✓ Улучшается нервно-психологическое состояние – нормализуется сон, пропадает депрессия, снимается стресс.

✓ За счет использования палок, мышцы ног и суставы разгружаются.

✓ Благодаря тому, что в работу одновременно и равномерно вовлекаются оба полушария, развивается равновесие и координация движения.

✓ Свежий воздух увеличивает пользу от тренировки и приносит радость.

✓ Немаловажным для пожилого человека является социальный фактор – общение с единомышленниками, появление новых знакомств.



КАКАЯ ТРЕБУЕТСЯ ЭКИПИРОВКА?

Для занятий необходима удобная одежда и кроссовки, а также палочки. Одежда должна быть комфортной, не сковывать ваши движения, лучше всего подойдет спортивный костюм. Кроссовки должны быть легкие, с достаточно толстой подошвой, удобной шнуровкой.

Первым этапом при выборе палок является определение нужной длины.

 **ФОРМУЛА РАСЧЕТА ВЫСОТЫ ПАЛОК**
РОСТ (СМ) x 0,68

Новички могут полагать, что обойдутся обычными лыжными палками, но это – заблуждение, ведь лыжные палки намного длиннее и наконечники у них быстро стираются при движении по асфальту.