



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Скандинавская ходьба (Финская, Северная, Нордическая) или Nordic Walking – уникальное явление в мире оздоровительного фитнеса и активного отдыха. Это лучшая в мире физическая активность, которая без перенапряжения позволяет всем, без исключения, людям поддерживать и развивать отличную физическую форму и крепкое здоровье.

Финской ходьбой (Скандинавской) можно заниматься в любом возрасте, в любом месте, в любую погоду. Техника ходьбы включает в работу все основные группы мышц, разгружает позвоночник, обеспечивает отличную аэробную нагрузку, благодаря которой улучшается работа сердечно-сосудистой системы и мозга, опорно-двигательной системы и всех внутренних органов. Регулярные занятия финской (скандинавской) ходьбой с палками полностью решают проблему гиподинамии, которая поразила все цивилизованное общество. Кроме того, скандинавская ходьба объединяет людей, которым не безразлично состояние своего здоровья и здоровье нации.

О ХОДЬБЕ

Что это?

Финская ходьба (Скандинавская) или Nordic walking это вид фитнеса на свежем воздухе. Длительная энергичная ходьба – отличный способ поддержания хорошей физической формы и тренировки выносливости. Ходьба самое естественное для человека движение. А энергичная ходьба аналогична по физическим нагрузкам бегу. Ходить с палками могут все, только с разной скоростью и амплитудой движений. Узнайте больше о скандинавской ходьбе. Техника очень проста. Вы легко её освоите и сможете сами научить своих друзей и близких ходить с палками правильно.

Кому и зачем это надо?

Спортсмены и тренирующиеся...

Скандинавская ходьба (Финская), она же Nordic walking, к большей нашей радости, оказалась идеально подходящей для людей, ведущих активный образ

жизни и активно путешествующих. Любой трек или ски-тур, восхождение требуют хорошей физической формы для преодоления большого расстояния пешком в горах. Ранее в альпинистской среде считалось, что лучшие аэробные тренировки — это бег по пересеченной местности летом и беговые лыжи зимой. Теперь есть ещё один вид тренировок — энергичная ходьба с палками. Ходьба так же универсальна, как и бег. Ходить можно круглый год, где угодно. Только при ходьбе нет ударных нагрузок на суставы. Кроме того, при ходьбе с палками хорошо прорабатываются мышцы спины и рук.

Освоить технику скандинавской ходьбы, людям занимающимся спортом очень просто. Все движения естественные и гармоничные. Пройдя первые 10-20 километров, Вы отработаете технику. Далее чередуя интенсивные и длительные тренировки, составите свою программу в соответствии с Вашими задачами.

Скандинавская ходьба хорошо дополняет силовые виды спорта и виды, где работают определенные группы мышц, такие как горные лыжи, сноуборд, велосипед, гребля.

Идущие к здоровью...

Финская ходьба (Скандинавская) идеально подходит людям любого возраста и любой физической подготовки, так как абсолютно исключает возможность травм и позволяет плавно регулировать нагрузку, в соответствии с целями тренировок. Финская ходьба (Скандинавская) благотворно влияет на работу сердца, сосудов и мозга. Это идеальный способ восстановить и поддерживать здоровье, приобрести хорошую физическую форму, похудеть, забыть о лекарствах.

При выполнении длительной ритмичной нагрузки в организме вырабатываются эндорфины, гормоны счастья. Люди забывают про бессоницу, депрессию и другие болезни горожан. Финская ходьба (Скандинавская) для многих людей это единственно правильный вид активности. Это дверь в мир полноценной жизни, удовольствия от приятной физической нагрузки и общения с людьми. Движение — это жизнь. А движение и общение — это полноценная жизнь!

ПОЛЬЗА

Скандинавская ходьба благотворно влияет на весь организм. Вот ее основные преимущества:

При ходьбе с палками мы поддерживаем в хорошей форме легкие, сердце и сосуды.

Ходьба благотворно влияет на все основные группы мышц: плеч, спины, пресса, грудины, таза и бедер, мышцы ног.

Ходьбой с палками можно заниматься всегда и везде — ходить по асфальту, в парке, на берегу, в лесу.

Траектория ходьбы самая естественная, так как в основе этого вида — способность человека ходить.

Ходьба с палками подходит всем. Этим видом могут заниматься профессиональные спортсмены, любители физкультуры и фитнеса, пожилые люди, молодежь и дети.

С помощью гимнастических упражнений с палками можно растягиваться, укреплять мышечный тонус и становиться более подтянутым.

Почему скандинавская ходьба становится такой популярной в наше время?

«Существует всемирная проблема — гиподинамия, то есть дефицит движения. Эта проблема выставлена сейчас Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) на 1-е место по значимости, так как именно по этой причине возникают такие неприятности со здоровьем, как лишний вес и кардиологические недуги.

Современный человек видоизменил свою природу на 180 градусов. Если взять санаторскую норму, то мы должны получать 2,5 тысячи килокалорий в день. И где-то около 500 килокалорий в день недорабатывается, если в вашей жизни нет аэробной нагрузки. Человек не выполняет свою природную программу, получается, что все обменные процессы направляются не на обмен веществ, а

на их утилизацию. Решит эту проблему только тот, кто придумает такой вид движения, который будет приносить ещё и удовольствие. Финская ходьба – это претендент номер один. Мало того что за час ходьбы в быстром темпе сжигается около 290 килокалорий, так ещё и при включении рук начинает вращаться плечевой пояс по отношению к тазовому, за счёт чего улучшается кровообращение. Поэтому никто не испытывает тяжести при ходьбе в области позвоночника. Также оказывается особое влияние на желудочно-кишечный тракт. На 87 % снижается риск заболевания раком тонкого кишечника у тех людей, которые ведут физически активный образ жизни. Стоит помнить и о том, что кислородно-дыхательный элемент важен и для психического статуса – человек сбрасывает всю напряжённость, всю стрессовость за счёт нагрузок.

Кислород – есть фактор, который улучшает кровообращение и в головном мозге.»

ТЕХНИКА

Техника проста и естественна. Поза максимально комфортная. Спина прямая, плечи расслаблены и свободны. Палки держим близко к телу. Техника такая же, как при обычной ходьбе – одновременно работают правая нога и левая рука и наоборот. Верхняя часть корпуса и тазовая область совершают вращательные движения по направлению друг к другу. Упор на палку и толчок ею делают ходьбу более ритмичной и энергичной. При этом, чем сильнее толчок, тем шире шаг. Поэтому необходимо ставить ногу на пятку.

Если Вам необходимо быстро сжечь максимальное количество калорий за минимальное время, то все движения надо совершать достаточно энергично. При упоре на палку надо задействовать мышцы спины, рука работает как длинный рычаг, выраженные вращательные движения плечи – бедра. Если Вы решили пройти 20 километров, то не должно быть лишних движений, тело само выработает оптимальную технику для длинных дистанций. Только вначале надо помнить, что руки с палками в скандинавской ходьбе – это не опора, это двигатели. Это как 4х4. У Вас всегда работают все 4 колеса. Вот почему очень важно, чтобы не только обувь была удобной, но и темляк на палке был

правильной формы и не натирал руки. Если Вы просто тащите палки за собой, то не работает верхняя часть тела.

ПОДБОР ПАЛОК

В чем основное отличие палок для скандинавской ходьбы от обычных лыжных?

— Во-первых, они значительно короче и подбираются специально под рост человека. Если палка раздвижная (а сейчас именно такие модели более всего распространены), то регулировать их длину очень просто. Во-вторых, они имеют круглый графитовый наконечник – с ним одинаково удобно ходить и по песку, и по асфальту, и прослужит он долго. К тому же на него можно надеть специальную резиновую насадку, чтобы палки не стучали и не проскальзывали при ходьбе. И, наконец, они очень легкие, со специальной перчаткой – благодаря этому кажется, что палочки сами держатся за твою руку. Удобно и нет лишней нагрузки на суставы!»

Как подобрать длину палок?

— Зависит от Ваших целей: спорт, фитнес или здоровье. Общая формула для здоровья: рост в см $\times 0,68$ плюс-минус 5 см. Например, при росте 170 см подойдут палки в 115-120 см. Для спорта и фитнеса нужны более длинные палки.

Наконечники...

— При ходьбе по асфальту или камням надевайте на палки резиновые наконечники (и вам удобно, и окружающим скрежет не досаждают). Для прогулок по песку используются заостренные металлические наконечники.

Как выбрать темляк

— Какой темляк лучше кутить: большой или маленький? Так, чтобы он плотно облегал руку или был немного свободен?

Мы рекомендуем подбирать темляк так, чтобы он достаточно плотно охватывал вашу руку. При этом, зимой и осенью лучше покупать темляки чуть большего размера. Это связано с тем, что во время прогулки (особенно на морозе



зимой!) всегда хочется утеплить руки и одеть перчатки, которые могут достаточно сильно увеличить размер кисти.

В случае, если вы заказываете комплект палок ILUUM через интернет-магазин и даже не представляете, какой именно темляк вам подходит, мы рекомендуем использовать для подбора следующую картинку (нажмите на нее, чтобы увеличить):



Размер темляка	Ширина 1	Ширина 2
S-M	5-8 см	< 8.5
L-XL	9-12 см	> 8

Есть еще небольшая рекомендация относительно размеров: размер темляка L-XL равен размеру перчаток 9-12, а S-M — размеру перчаток 5-8.

Что представляет собой стандартная комплектация палок?

1. Темляк выполнен в форме специальной перчаточки. Она позволяет, как фиксировать палку на запястье и при это практически ее не держать, когда рука расслаблена, так и держать палку точно и правильно, в момент максимального упора в поверхность.



2. Непосредственно сами палки с механизмом подбора высоты, который очень важен для ходьбы удобного и правильного упора на разных поверхностях (асфальт, пляж, лесная тропинка, снег, парк), а также транспортировки палок и регулировки высоты с наконечником и без них.



3. Специальный резиновый наконечник для асфальта.



«Русская школа скандинавской ходьбы» — это организация, которая развивает в России скандинавскую ходьбу как настоящую народную физкультуру, как общественное движение за здоровый образ жизни и активное долголетие. Многие любители скандинавской ходьбы становятся миссионерами: они не только регулярно ходят сами, но и вовлекают в это движение других людей, общественные организации, медицинские учреждения и всех, кто работает в сфере здоровья, красоты и отдыха.

<http://omwf.ru/>