



Информационная листовка

ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Исследования показали, что ходьба с палками дает отличную нагрузку, сжигая при этом большую часть калорий, намного больше, чем при обычном передвижении.

Финская ходьба — доступный вид спорта, обеспечивающий:

- уменьшение давления на область спины;
- на тазобедренный, голеностопный и коленный суставы;
- поддержку тонуса мышц;
- улучшение работы сердечной мышцы и легких;
- восстановление нервной системы;
- исправление осанки, снижение веса;
- повышение выносливости;
- избавление от проблем суставов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ

Противопоказаний совсем немного:

- простуда, грипп;
- состояние после операций;
- обострение хронических недугов.

Противопоказаний мало, поэтому ходьба подходит для всех возрастов, при любой степени физической подготовленности, любого состояния здоровья.

Главное, нельзя сразу перегружать свой организм, расстояние надо увеличивать постепенно. Новый вид спорта приносит радость, новое ощущение движения, позитивно влияет на здоровье, помогает снизить вес. Тот, кто увлекся этим видом спорта, советуют заниматься им для похудения.

ХОДЬБА С ПАЛКАМИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Скандинавская ходьба с палками чрезвычайно полезна для пожилых граждан, из-за ее невысоких нагрузок. В других оздоровительных мероприятиях надо выполнять сложные упражнения, многие из которых недоступны пожилым членам нашего общества.

А в новом виде спорта пожилым людям не надо сильно напрягаться, все движения естественные, их интенсивность можно самостоятельно регулировать.

Северная ходьба Шаг за шагом

Правильная техника

При северной ходьбе нужно держать спину прямо, впрочем, как и при обычной. Вращение пальцами укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

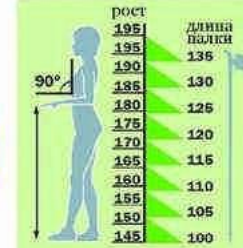
Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, разжимайте ладонь.

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой.

Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги.

Как подобрать палку?



Первые шаги



1-й шаг: Ступайте, держа палку за собой на перчатках или ремешках. Положение рук естественное.

2-й шаг: Сожмите палки ладонями, но по-прежнему волочите их за собой. Старайтесь держать локти прямо.

3-й шаг: Отталкивайтесь, отводя руку с палкой назад. Перенесите вес тела на палку; это облегчит работу суставов.

4-й шаг: Когда рука уходит назад, разжимайте ладонь, давая ей отдых.

Распространенные ошибки

- 1. Паук**
Ходок ставит палку перед собой. Горбится, не отталкивается руками.
- 2. Вязание**
Ходок скрещивает локти и палки спереди.
- 3. Согнутые локти**
Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.



Какие мышцы работают

При езде на велосипеде работают в основном мышцы бедер, ног и ягодиц. При ходьбе подключаются также мышцы верхней части тела: рук, плеч, грудной клетки и живота.

