

«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА»

Скандинавская ходьба

Кафедра физического воспитания и здоровья
Подготовил: доц. Серов С.В.

Скандинавская ходьба

Скандинавская (от англ. Nordic Walking) или северная ходьба –

это особый вид физической активности, в котором используется специальная техника ходьбы с палками.

Используется также название **финская** ходьба (фин. Sauvakävely).

Зародился этот вид двигательной активности в Финляндии, среди лыжников, которые проводили тренировки и летом.

Скандинавская ходьба



Скандинавская ходьба МОТИВАЦИЯ

ФИНСКАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ ХОДЬБА

РАБОТАЮТ **90%** МЫШЦ

ОБЫЧНЫЙ БЕГ

РАБОТАЮТ **70%** МЫШЦ

1930	1980	2000
Зарождение ходьбы, как вида спорта, призванного помогать лыжникам не терять спортивной формы даже летом	Ходьба начала развиваться как отдельный вид спорта, выпущены первые спортивные снаряды	В Финляндии основана ассоциация любителей северной ходьбы. Организация продвигает этот вид спорта в Европе и мире

ФОРМУЛА:
РОСТ X 0,68

ЦЕНА НА РЫНКЕ - **5€**

600 ккал в час

ТЕРЯЕТ СПОРТСМЕН ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

ОДИН ЧАС ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ = **ДВА ЧАСА** ГИМНАСТИКИ В СПОРТЗАЛЕ

Скандинавская ходьба МОТИВАЦИЯ

Скандинавская ходьба по эффективности работы опорно-двигательного аппарата превосходит многие виды спорта.

Например:

Езда на велосипеде (включено 45% мускулатуры)

за 1 час сжигается около 300 килокалорий ,

Бег (работает 50% мышц) – 500 калорий ,

Скандинавская ходьба – 700 калорий .



Скандинавская ходьба

Преимущества:

- ❑ Поддержание тонуса мышц верхней и нижней половины тела одновременно
- ❑ Значительное сжигание килокалорий при относительно малых затратах сил;
- ❑ Слабое давление на колени и позвоночник;
- ❑ Коррекция осанки;
- ❑ Улучшение общего состояния;
- ❑ Тренировка координации движений и равновесия (важно в период реабилитации)
- ❑ Повышение выносливости и переносимости нагрузок.

Скандинавская ходьба МОТИВАЦИЯ

Противопоказания:

- Выраженная сердечная недостаточность с явлениями кислородной недостаточности;
- Период, равный 30 дням после перенесённого инфаркта и 2 месяцам – после ишемической болезни сердца;
- Тромбофлебит и варикозная болезнь вен нижних конечностей ;
- Тяжёлые заболевания лёгких, с симптоматикой дыхательной недостаточности;
- Активные формы артрита любой этиологии;
- Течение инфекционно-воспалительных заболеваний (в период ремиссий занятия разрешены);
- Артериальная гипертензия: тренировки запрещены только при острых формах;
- Нестабильная стенокардия напряжения.

Скандинавская ходьба ЭКИПИРОВКА

Для ходьбы скандинавской ходьбы используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.

Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину.

Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности.

По льду, снегу, тропинкам и пр. используют твёрдосплавный шип на самой палке.

Особая обувь не нужна. Хорошо сидящие кроссовки любого типа подойдут.

Скандинавская ходьба ЭКИПИРОВКА

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: рост человека $\times 0,66$.

Например: рост 171 см $\times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).

Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: рост человека $\times 0,68$.

Например: рост 171 см $\times 0,68 = 116,28$ (можно использовать палки 115 см).

Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: рост человека $\times 0,70$.

Например: рост 171 см $\times 0,70 = 119,7$ (можно использовать палки 120 см).

Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

Скандинавская ходьба ЭКИПИРОВКА



Скандинавская ходьба МОТИВАЦИЯ

Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно.

Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

СКАНДИНАВСКАЯ (НОРДИЧЕСКАЯ) ХОДЬБА



ПОЛЬЗА

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90% всех мышц тела.
- Сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Скандинавская ходьба

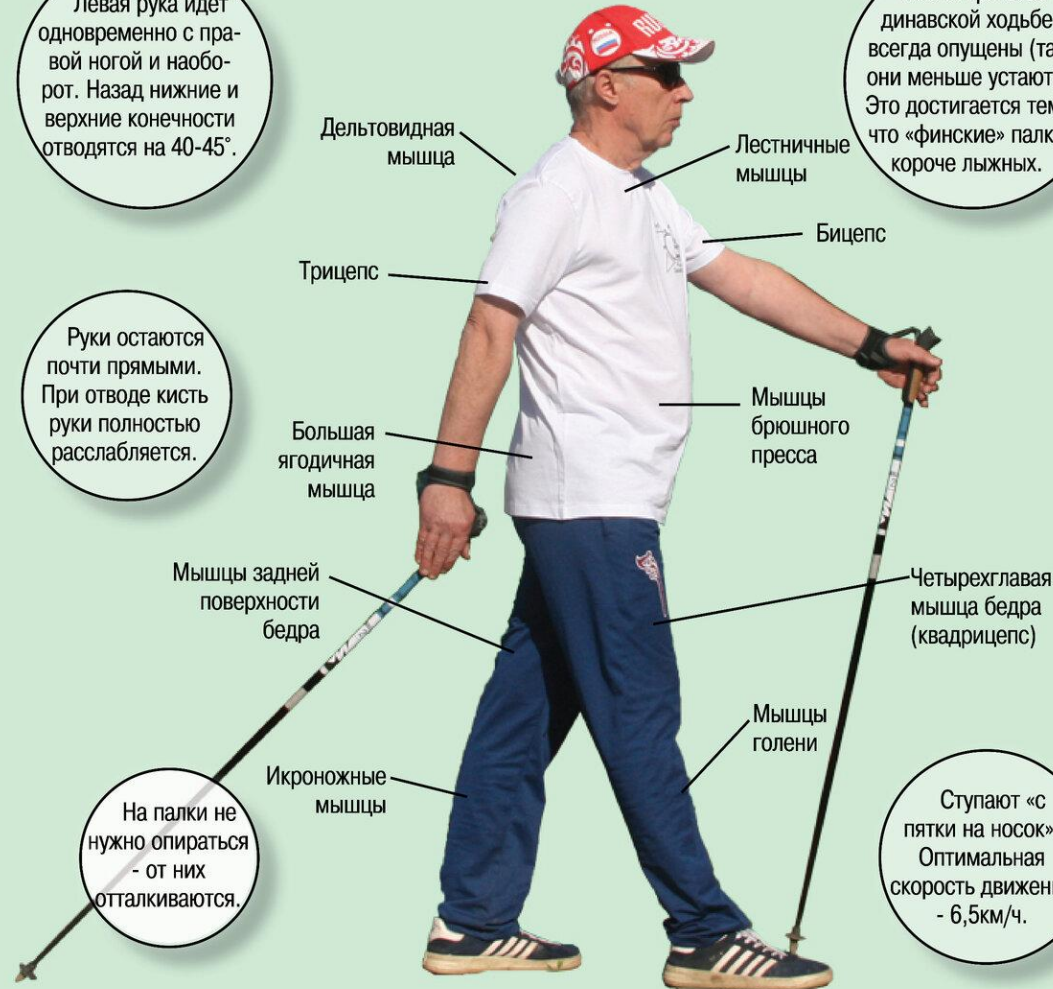
Какие мышцы работают при скандинавской ходьбе

Левая рука идет одновременно с правой ногой и наоборот. Назад нижние и верхние конечности отводятся на 40-45°.

Руки остаются почти прямыми. При отводе кисть руки полностью расслабляется.

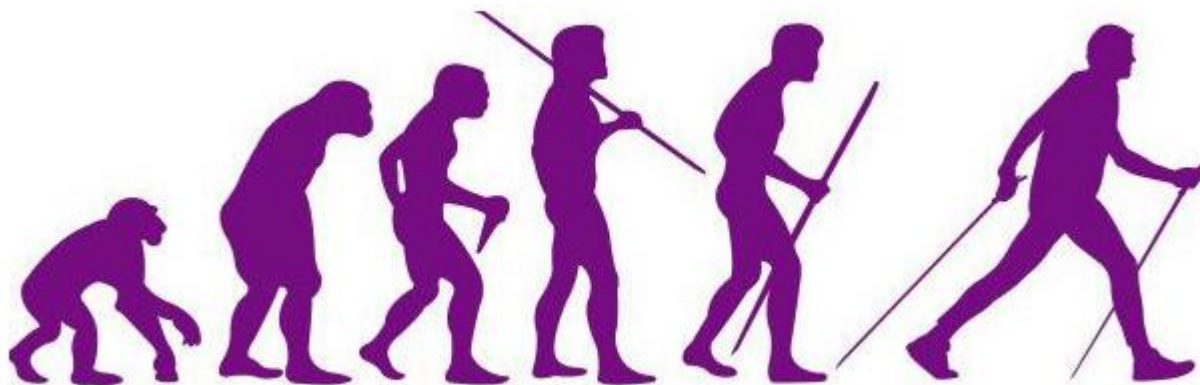
На палки не нужно опираться - от них отталкиваются.

Плечи при скандинавской ходьбе всегда опущены (так они меньше устают). Это достигается тем, что «финские» палки короче лыжных.



Ступают «с пятки на носок». Оптимальная скорость движения - 6,5км/ч.

Скандинавская ходьба



Здоровья, хорошей погоды и эффективных тренировок