СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА…

ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИМ ШАГОМ

**МБУК «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА №2»
ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СЕКТОР

Скандинавская ходьба: здоровье легким шагом

Дайджест

Троицкий
2017

ББК 91.9: 75.1
С 42

Ответственный за выпуск ***Н. А. Юханова***
Составитель ***И. В. Киреева***

С 42 **Скандинавская ходьба: здоровье легким шагом**: дайджест / МБУК «Централизов. библ. система № 2», Информ.-библиогр. сектор ; сост. И. В. Киреева. - Троицкий, 2017. - 24 с.

ББК 91.9: 75.1

© МБУК «ЦБС №2»
Губкинского городского округа, 2017

Что такое скандинавская ходьба с палками?

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба».

Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи

ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях.

С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы специальные трассы для этого вида спорта.

Автор патентованного названия Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, и значительно модифицировал строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира.

Чем полезна скандинавская спортивная ходьба?

Большой вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы.

Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением.

Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту).

Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%.

Клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

И наконец, что также немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях, поскольку вы сможете опираться на палки при подъеме на гору, или при коротких остановках.

Польза скандинавской ходьбы при различных заболеваниях.

Сегодня в Германии скандинавская ходьба с палками входит как обязательный элемент практически во все

реабилитационные курсы, проводимые после травм и операций на опорно-двигательном аппарате.

Так, к примеру, благодаря этому виду лечебной физической культуры пациенты с протезированным тазобедренным суставом в клиниках Германии уже через месяц после операции полностью возвращаются к обычному ритму жизни. Кроме того, данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях:

- остеохондроз и сколиоз;
- заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме);
- хронические боли в спине, плечах и шее;
- вегето-сосудистая дистония;
- болезнь Паркинсона;
- психологические проблемы (неврозы, депрессии);
- бессонница;
- избыточный вес и ожирение.

В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как:

- остеопороз;
- атеросклероз;
- артериальная гипертензия.

Противопоказания

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.).

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

Техника скандинавской ходьбы с палками

Техника скандинавской ходьбы с палками описывается признанными гуру данного вида спорта, как естественная. Действительно, она сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и

правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д.

Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Как и при любом путешествии, при скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук

шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы. Для любителей повышенных физических нагрузок предусмотрены специальные утяжелители для палок.

Как часто проводят занятия?

Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют придерживаться стандартного режима тренировок: не менее 2-3 раз в неделю с продолжительностью прогулки 30 минут и больше.

Многие любители ходьбы с палками свидетельствуют, что им подошел режим каждодневных тренировок с длительностью прогулки около часа. Такой ритм занятий скандинавской ходьбой обеспечивает ежедневный заряд энергии.

Новички могут начинать с 15-минутных прогулок, через 3-4 дня. Темп наращивания частоты и продолжительности тренировок зависит от исходного состояния организма. Ни в коем случае не следует доводить себя до изнеможения. **Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки.**

Перед началом ходьбы следует сделать разминку. Упражнения для разминки хорошо изложены в опубликованных пособиях по технике скандинавской ходьбы. Они предполагают участие всех групп мышц и использование палок для ходьбы.

Мы приводим самые популярные и несложные упражнения. Для новичков такой разминки будет вполне достаточно, чтобы подготовиться к собственно скандинавской ходьбе.

Упражнение 1

Берем палку для скандинавской ходьбы за оба конца, и поднимаем ее над головой. Совершаем последовательные наклоны вправо и влево.

Упражнение 2

Выставляем одну ногу вперед. Делаем наклон вперед, а руки при этом направляем назад. Затем наклоняемся назад, а руки направляем вперед. Сделав несколько наклонов, выставляем вперед другую ногу, и повторяем упражнение.

Упражнение 3

Берем в руки палки для ходьбы. Слегка отводим руки назад, так чтобы концы палок упирались чуть сзади. С упором на палки совершаем приседания. Инструкторы советуют делать не менее 15 приседаний (разумеется, новичкам следует начинать с 3-6 приседаний, а затем постепенно увеличивать их количество).

Упражнение 4

Опираемся на палку правой рукой, сгибаем левую ногу в колене и обхватываем лодыжку левой рукой. Стараемся поднести лодыжку к ягодичным мышцам. Останавливаемся в

таком положении на 10-20 секунд. Стоим прямо. Затем проделываем то же упражнение с лодыжкой правой ноги.

Упражнение 5

Обе палки для скандинавской ходьбы ставим перед собой на расстояние чуть согнутой руки, на ширине плеч. Вытягиваем одну ногу вперед и ставим ее на пятку, носок поднимаем вверх. Другую ногу осторожно сгибаем в колене и наклоняемся вперед. Спину держим ровно, не сгибая. Задерживаемся в таком положении на 15 секунд. Затем повторяем упражнение, выставляя вперед другую ногу.

Упражнение 6

Берем обе палки в руки, и слегка отводим руки в стороны. Затем направляем руки назад и вверх. Поднимаем палки за спиной, пока не почувствуем натяжение мышц. Упражнение выполняем плавно, без рывков.

Упражнение 7

Обе палки для ходьбы - в руках. Делаем наклон вперед и упираемся на палки прямыми вытянутыми руками. Несколько раз прогибаемся, опираясь на палки.

Упражнение 8

Берем палку для скандинавской ходьбы в одну руку, поднимаем руку вверх и, сгибая в локте, закидываем за голову, так чтобы палка оказалась за спиной. Нижний конец палки перехватываем другой рукой, заводя руку за спину на уровне таза. Поднимаем верхнюю руку вверх до тех пор, пока не почувствуем натяжение мышц нижней руки. Повторяем упражнение, поменяв руки местами.

Следует отметить, что данный базовый набор можно и нужно со временем дополнять собственными упражнениями, поскольку потребности в разминке у каждого индивидуальны.

Обучение скандинавской ходьбе и правильный ритм дыхания

Ознакомившись с техникой скандинавской ходьбы и, сделав разминку, можно начинать первую прогулку. Перед

началом ходьбы следует обязательно проверить состояние креплений и подогнать длину ремней, удерживающих палки в ваших руках.

Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет четких правил и ограничений. Вы можете разговаривать со спутниками, что, разумеется, собьет ритм. Однако самое главное, чтобы вы получали удовольствие от занятий.

Начинать дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Но скандинавская ходьба - достаточно энергоемкий вид спорта, поэтому очень скоро вам придется начать дышать через рот. Это вполне приемлемо.

Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют по возможности придерживаться ритма дыхания с соотношением вдоха и выдоха 1:2, то есть делать вдох через два шага, а выдох – еще через четыре.

Чем заканчивают уроки скандинавской ходьбы?

Завершив прогулку, следует сделать несколько глубоких выдохов и обычные упражнения, помогающие растянуть мышцы спины, бедер и икр. Упражнения на релаксацию выполняются в замедленном темпе, и не должны быть слишком длительными.

После возвращения с урока скандинавской ходьбы очень полезно сходить в сауну или баню. Если такой возможности нет, то вполне подойдет теплая расслабляющая ванна. Необходимо хорошо прогреть мышцы, чтобы они не болели после первых тренировок.

Какое снаряжение необходимо для скандинавской ходьбы?

Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками.

Обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина

повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки.

Другая отличительная особенность палок для скандинавской ходьбы – наличие специальных ремешков, напоминающих перчатки с отрезанными напальчниками. Такое устройство помогает отталкиваться палками, не сжимая их рукоятку, и таким образом предотвращает набивание мозолей на ладонях.

Палки заканчиваются острым шипом, который помогает при ходьбе по снегу, льду, тропинкам и другой относительно рыхлой поверхности. Для ходьбы по асфальту и бетону используют специальный резиновый наконечник. Резина при ходьбе по твердой поверхности достаточно быстро стирается, поэтому наконечник приходиться часто менять.

Обувь и одежда правилами скандинавской ходьбы не предписана. Вполне подойдут обычные, хорошо сидящие на ноге кроссовки и удобный спортивный костюм. Однако на рынке широко представлено специальное обмундирование для ходьбы с палками.

Выбор палок для скандинавской ходьбы: на что следует обратить внимание?

Телескопические и монолитные палки. По строению древка различают телескопические (раздвижные) палки для скандинавской ходьбы, и монолитные (фиксированной длины).

Среди любителей скандинавской ходьбы нет единого мнения по поводу того, какой из видов древка лучше подходит для прогулок. И телескопические, и монолитные палки имеют свои достоинства и недостатки.

Телескопические палки удобны тем, что их можно с легкостью подогнать под рост любого члена семьи. Особенно они хороши для детей, поскольку могут «расти» со своим владельцем. Другое немаловажное достоинство складных палок – комфортность при перевозке, их весьма удобно брать в

дальние путешествия. Кроме того, телескопические палки, как правило, значительно дешевле монолитных моделей.

Недостатком складных палок является их значительно меньшая надежность: фиксаторы могут приходить в негодность при проникновении воды или песка, к тому же они нередко замерзают зимой. Испорченный фиксатор приводит к появлению посторонних звуков и вибрации. На это следует немедленно обратить внимание, потому что палка может неожиданно сложиться и спровоцировать серьезную травму.

Монолитные (фиксированной длины) палки для скандинавской ходьбы более безопасны. Кроме того, они значительно легче и удобнее в обращении. Поэтому опытные инструкторы, как правило, советуют своим ученикам для начала приобрести палки фиксированной длины.

Следует отметить, что и монолитные, и телескопические палки для скандинавской ходьбы бывают низкого и высокого качества, однако среди палок высокого класса вы не встретите складных моделей.

Карбоновые палки

Древко палок для скандинавской ходьбы может изготовляться из алюминиевых сплавов, из карбона (углеродное волокно) или из композитов, содержащих углеродное и стекловолокно.

Преимущество карбоновых палок состоит в том, что они прочные, легкие и настолько упруги, что пружинят сами по себе.

Телескопические палки бюджетных моделей изготавливаются из алюминиевых сплавов. Существуют складные модели с композитно-карбоновым древком, но они достаточно дорогие.

Важной характеристикой композитно-карбоновых палок является карбоновый индекс, отражающий процентное содержание углеродного волокна. Для новичков оптимальным выбором будут карбоновые палки с индексом от 20 до 30%.

Палки для ходьбы с более низким содержанием карбонового волокна будут ненадежными, с более высоким - слишком жесткими.

Совершая подбор палок для скандинавской ходьбы, обратите внимание на рукоять и темляк (крепление)

Палки для скандинавской ходьбы средней ценовой категории, как правило, имеют весьма удобные ручки, прорезиненные или сделанные из материала, напоминающего натуральную пробку.

Темляк представляет собой крепление, похожее на перчатку с отрезанными пальцами. Хорошее крепление имеет специальную систему, позволяющую быстро отсоединить палку и освободить руку, чтобы, к примеру, ответить на неожиданный телефонный звонок или сделать удачный снимок.

Наконечники для палок

Каждая палка для скандинавской ходьбы на конце имеет шип. Он сделан из суперпрочного материала – карбида вольфрама. Этот шип еще называют когтем – его можно свободно втыкать в почву или песок, и он не будет ни проскальзывать, ни застревать.

Лучшие палки для скандинавской ходьбы имеют набор съемных шипов, которые используют для различных поверхностей (снег, лед, грунт).

Разумеется, когти не подходят для ходьбы по асфальту, поэтому в комплект входят специальные «сапожки» - съемные резиновые наконечники. Иногда палки для скандинавской ходьбы комплектуются пластмассовыми сапожками – они намного хуже.

Резиновые наконечники достаточно быстро стираются, поэтому, независимо от цены палок, следует обзавестись комплектом запасных «сапожков».

Как правильно подобрать размер (длину) палок для скандинавской ходьбы?

При подборе монолитных палок необходимо заранее рассчитать их длину. Расчетная формула достаточно проста: необходимо собственный рост умножить на коэффициент 0.68, а полученный результат округлить до ближайшей цифры, кратной числу 5.

К примеру, если Ваш рост 174 см, то длина палок рассчитывается по формуле 174×0.68. Полученный результат (118.2) округляем до 120. Итого, необходимый размер палок для скандинавской ходьбы составляет 120 см.

На такую длину следует самостоятельно установить раздвижные (телескопические) палки. Поскольку строение тела у каждого человека имеет индивидуальные особенности, расчетный размер может несколько отличаться от физиологичной для вас длины. Поэтому выбранную длину следует еще раз проверить «в работе». Для этого берем палку в руку, и ставим наконечник на носок ноги. При этом локоть держащей палку руки должен согнуться под прямым углом.

При помощи изменения длины можно регулировать интенсивность физической нагрузки при ходьбе: с увеличением длины палки нагрузка повышается. Поэтому некоторые инструкторы советуют для повышения нагрузки увеличивать рекомендуемую длину на 5-10 см. Разумеется, данный совет хорош для продвинутых спортсменов, обладающих раздвижными палками.

Где лучше купить палки для скандинавской ходьбы?

Покупать палки лучше всего в специализированных магазинах. Заказывать их в Интернет-магазинах нежелательно, поскольку нередко присылают не тот товар. Кроме того, при покупке в Интернет-магазине вы не сможете «оценить товар лицом», а чтобы правильно выбрать палку для скандинавской

ходьбы, необходимо детально ее рассмотреть, примерить крепления, проверить упругость, длину и т.д.

Как правильно выбрать палки для скандинавской ходьбы:

1. Если есть такая возможность, перед покупкой палок лучше всего проконсультироваться с инструктором или более опытными спортсменами.

2. Определиться с видом (телескопические или монолитные палки), фирмой-производителем, и правильно рассчитать размер палок для скандинавской ходьбы лучше всего еще дома.

3. Начните осмотр выбранной модели с древка: взвесьте палку в руках, проверьте упругость, постучав по ровной поверхности, оцените длину (для монолитных палок), качество раздвижного механизма (для телескопических палок).

4. Проверьте, насколько удобна ручка. Она должна свободно помещаться в руке и не скользить. Примерьте темляк - он должен быть комфортным и плотно прилегать к руке.

5. Проверьте, оборудовано ли древко съемным острым наконечником. Если запасные резиновые «сапожки» не входят в комплект, лучше сразу обзавестись ими отдельно.

Обувь и одежда для ходьбы со скандинавскими палками

Как свидетельствует опыт многих любителей скандинавской ходьбы, лучшая обувь для ходьбы с палками – обычные кроссовки. Однако можно использовать любую удобную для ноги обувь - главное, чтобы подошва была достаточно гибкой.

Что касается одежды, то здесь также нет единых стандартов. Не рекомендуют использовать хлопчатобумажную одежду (джинсы, футболки и т.д.), поскольку она быстро намокает, и становится неприятно липкой и тяжелой.

В холодную погоду лучше одеть несколько слоев тонкой легкой одежды. Таким образом, лучше сохраняется не только тепло, но и свобода движений.

Список литературы по скандинавской ходьбе

1. Линдберг А. Н. Марафон здоровья : скандинавская ходьба и джоггинг. Отпервых шагов до спортивной трассы / А. Н. Линдберг. - Санкт-Петербург : Вектор, 2015. - 252 с. : ил. - (Здоровье на все 100!).

2. Полетаева А. Скандинавская ходьба : Здоровье легким шагом / А. Полетаева. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 79, [1] с. : ил.

3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. Полетаева. - Санкт-Петербург : Питер, 2016. - 128 с. : ил.

***

4. Скандинавская ходьба — инструкция и техника ходьбы [Электронный ресурс] // Давай похудеем, 2017 – Режим доступа: http://www.davajpohudeem.com/uprazhneniya/na-vozduxe/skandinavskaya-hodba/texnika.html. - (31.01.2017.).

5. Скандинавская ходьба: как правильно ходить, польза, противопоказания [Электронный ресурс] // Здравответ. Азбука здоровья для взрослых и детей, 2013 – Режим доступа : http://zdravotvet.ru/skandinavskaya-xodba-kak-pravilno-xodit-polza-protivopokazaniya/. - (31.01.2017.).

6.Скандинавская ходьба - польза, техника, правила, снаряжение, отзывы. Выбор и покупка палок для скандинавской ходьбы [Электронный ресурс], 2013. - Режим доступа : http://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html. – (31.01.2017.).

Скандинавская ходьба: здоровье легким шагом

Дайджест

Компьютерный набор и верстка **И. В. Киреева, Л.А. Шамраева**
Дизайн обложки Л**. А. Шамраева**

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

Губкинская центральная районная библиотека
309145, Белгородская область
Губкинский район, п. Троицкий
Тел. 8-47-241-78-7-44
Сайт: http://gub-raion.ucoz.ru/
Электронный адрес: gub-rajon@yandex.ru