



## КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ

Хорошая палка для скандинавской ходьбы имеет пять обязательных элементов:

1. Прочное цельное древко (лучше с содержанием карбона);
2. Темляк-капкан (а не лыжная петля);
3. Удобную рукоять;
4. Наконечник-зуб из прочного металла (а не сплава алюминия, пригодного только для снега);
5. Насадку-башмачок из износостойкой резины.

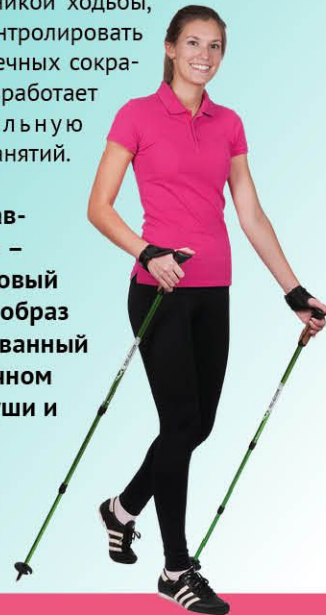
**Рассчитать длину палки можно по формуле:  $\text{рост} \times 0,68$ .**

Во время ходьбы с палками движения рук, ног и всего тела соответствуют ритму движений уверенной ходьбы без палок. Каждый человек имеет свой особый стиль или манеру ходьбы, поэтому при ходьбе с палками очень важно не переучиваться ходить как-то по особенному, а научиться использовать свой собственный индивидуальный стиль ходьбы.

Во время скандинавской ходьбы **руки двигаются близко к телу, раскачиваясь вперед и назад по диагональному принципу** (правая палка касается земли вместе с левой пяткой и наоборот).

**Скандинавская ходьба – это скоординированный процесс работы всего тела**, который на начальном этапе надо контролировать. Профессиональный инструктор поможет овладеть правильной техникой ходьбы, научит контролировать частоту сердечных сокращений, разработает индивидуальную программу занятий.

**Скандинавская ходьба – новый здоровый и активный образ жизни, основанный на гармоничном развитии души и тела!**



## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Поднимает настроение

Снимает стресс

Способствует улучшению осанки

Улучшает работу сердца и кровеносных сосудов

Укрепляет мышцы спины

Укрепляет мышцы живота

Держит мышцы ягодиц в тонусе

Держит мышцы бедер в тонусе

Эффективно тренирует ноги

Снимает нагрузку на коленные суставы



## ПРАВИЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

**Адрес ГАУЗ «РЦМП»:**  
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:**  
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru



## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА, ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ЗАНЯТИЯ МОГУТ ПРОХОДИТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА ВО ДВОРЕ, НА УЛИЦАХ, ПАРКЕ, ЛЕСУ, НУЖНЫ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННЫЕ ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.

Ходьба с палками – изобретение финских лыжников, которые в 30-х годах прошлого века для поддержания спортивной формы в бесснежный период ходили с палками по болотам, отрабатывая элементы лыжного хода и отталкивания. Постепенно этот вид физической активности распространился по всей Северной Европе и стал популярным среди обычных людей. В 1997 году ходьба с палками получила название – Nordic Walking.

В последние годы в результате многочисленных научных исследований было показано, что регулярная физическая активность, а именно занятия ходьбой и бегом **СУЩЕСТВЕННО УМЕНЬШАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОСТЕОПОРОЗА, БОЛЕЗНЕЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОЖИРЕНИЯ.**

Эффективность этой аэробной тренировки чрезвычайно высока.

### ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ОНА:

- позволяет **сжечь примерно на 46% калорий** больше, чем при обычной ходьбе и беге трусцой. Затраты энергии за один час ходьбы составляет примерно 400 ккал;
- **активирует около 90% всех мышц** тела, стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины, ног;

- **улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем**, нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого холестерина»;

- одновременно **поддерживает тонус мышц** верхней и нижней части тела, корректирует осанку; тренирует выносливость;

- снижается нагрузка на тазобедренные, коленные, голеностопные суставы на 38%, увеличивается плотность костной массы, **снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;**

- **помогает двигаться** с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий;

- **возвращает к полноценной жизни людей** с проблемами опорно-двигательной системы;

- **позволяет поддерживать спортивную форму**, жизненный тонус и внешний вид;

- **доступней и безопасней для людей пожилого возраста**, чем бег.

Ходьба с палками практически **НЕ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ** – если человек может ходить, значит, он может ходить и с палками. Но при обострении хронического заболевания, остром инфекционном процессе, повышенном артериальном давлении, недомогании следует воздержаться от тренировки. При планировании регулярных занятий скандинавской ходьбой необходимо прокон-

сультироваться с врачом и определить оптимальный уровень физической нагрузки, который обеспечит оздоровительный тренировочный эффект.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

1. Рассчитать по формуле значение максимальной возрастной частоты сердечных сокращений: ЧСС макс = 220 - возраст (в годах)

Оздоровительная тренировка по ходьбе с палками проводится на уровне «целевой зоны»

55–70% от ЧССмакс, вычисленной по указанной выше формуле.

2. Определить целевой тренировочный диапазон ЧСС: ЧСС макс умножить на соответствующие процентные величины:

- ЧСС макс x 55% (нижняя граница диапазона)
- ЧСС макс x 70% (верхняя граница диапазона)

Полученный диапазон ЧСС в уд/мин и будет являться Вашей целевой тренировочной зоной для оздоровительной Скандинавской ходьбы!

**Любой человек, который занимается скандинавской ходьбой, должен знать свой целевой диапазон пульса оздоровительной тренировки. ЭТО – ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Каждое оздоровительное занятие по скандинавской ходьбе (СХ) должно состоять из **трех обязательных фаз или частей:**

1. **Фаза разогрева.** Ее продолжительность 5–15 минут. Целью разминочной части занятия является подготовка мышечной, сердечно-сосудистой систем к физической нагрузке, то есть вызвать определенное ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы организм мог плавно повышать свой пульс до значений, соответствующих следующей фазе занятия.

2. **Фаза тренировки выносливости.** Основная часть тренировочного занятия включает ходьбу.

3. **Фаза расслабления.** Заключительная часть занятия требует выполнения упражнений на растяжку групп мышц, на равновесие, дыхательные упражнения. Все упражнения выполняются в спокойном темпе и в соответствии с Вашим состоянием, возрастными особенностями и степенью тренированности.

**СО ВРЕМЕНЕМ У ВАС ПОЯВИТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ В ОБНОВЛЕНИИ И УСЛОЖНЕНИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ.**

**Существуют общие принципы построения программы оздоровительных тренировок по скандинавской ходьбе для изначально физически малоактивных людей:**

- постепенное увеличение нагрузок, добавляя несколько минут в день до достижения рекомендуемого минимума;

- регулярность занятий;

- проведение занятия при подходящей интенсивности нагрузки, учитывая целевой диапазон (55–70% от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений);

- частота занятий во время начала тренировок по Скандинавской ходьбе – не более 3–4 раз в неделю;

- соблюдение фазы занятий и правильное выполнение техники.

**Запомните: интенсивная ходьба может быть отнесена к экстремальному напряжению для тех, кто не готов к нему и тех, кто находится в слабой физической форме. Ваши ощущения от ходьбы должны быть только позитивные. Следуйте рекомендациям лечащего врача и инструктора по скандинавской ходьбе!**

