

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The overall style is clean and modern.

Северная ходьба

Спорт и здоровье

Северная ходьба

- Польза северной ходьбы
- Снаряжение и экипировка
- Разминка
- Техника северной ходьбы
- Заминка
- Заключение

1. Польза северной ходьбы.



- улучшается насыщение крови кислородом;
- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижается нагрузка на суставы;
- снимает напряжение мышц шейно-плечевого отдела;
- укрепляются мышцы спины;
- стабилизируется сон;
- активизируется деятельность головного мозга;
- улучшается психо-эмоциональное состояние;
- улучшается осанка;
- снижается и стабилизируется масса тела;
- улучшается работа кишечника

2. Снаряжение и экипировка.

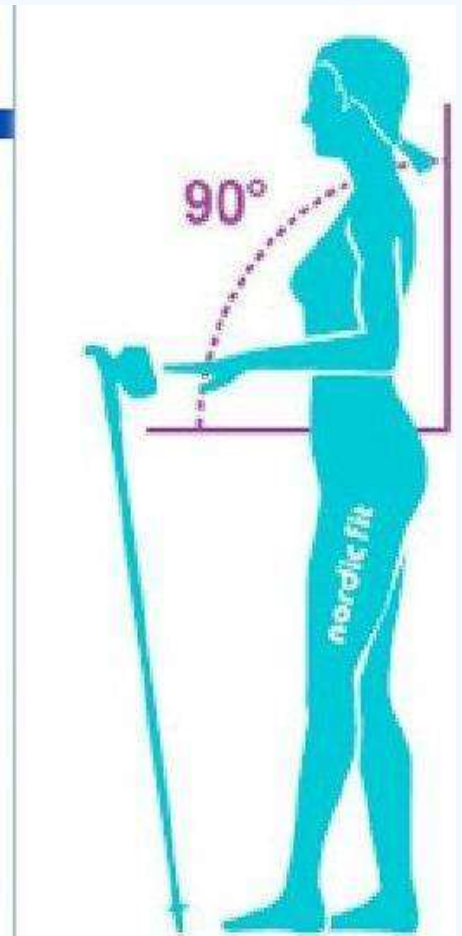
- Удобная обувь
- Свободная по сезону одежда
- Специальные палки для ходьбы

ROCTOBAY TАБЛИЦА
Nordic³ ПОДБОРА ПАЛОК ПО РОСТУ ЧЕЛОВЕКА

РОСТ ЧЕЛОВЕКА ВЫСОТА ПАЛОК

Формула расчета:
ДЛИНА ПАЛКИ = ВАШ РОСТ X 0,68

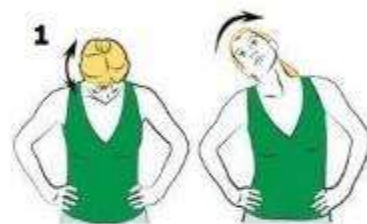
195 - 205 см.	135 см.
185 - 195 см.	130 см.
180 - 190 см.	125 см.
170 - 180 см.	120 см.
165 - 175 см.	115 см.
155 - 165 см.	110 см.
150 - 160 см.	105 см.
140 - 150 см.	100 см.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА

СУСТАВОВ

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Выполните комплекс движений в шейном отделе позвоночника: сгибание-разгибание, наклоны головы влево-вправо, вращения головой влево-вправо.
2. И.п. тоже. Вращение в плечевых суставах вперед-назад, кисти на плечах.
3. Повороты корпуса вправо-влево за счет скручивающего движения в поясничном отделе позвоночника..
4. Наклоны в пояснице влево-вправо
5. Наклон туловища вниз из основной стойки.
6. Вращения в коленных суставах с опорой и без.
7. Поочередное поднимания согнутой ноги в колено. касанием колена груди
8. Поочередно выпад вперед.
9. Выпад в сторону.
10. Поочередное вращение в голеностопе.



4. Техника северной ходьбы



- Это ходьба. То есть нет фазы полета, одна нога всегда на земле. При шаге происходит перекаат стопы с пятки на носок. Руки с палками работают разноименно ногам. Колени и локти (как при ходьбе) хоть и прямые, но остаются мягкими и пружинистыми.
- Нужно контролировать осанку: должна быть ровной спина, сведены лопатки, приподнят подбородок.
- Работа руками важна для темпа: чем шире и размашистее движения руками, тем шире шаг. Ладони в момент отталкивания палками от опоры должны заходить за корпус.
- Кисти рук нужно зафиксировать в темляках палок. Лучше подойдут темляки типа «капкан», а не просто лямки.

5.Заминка

- ЗАМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ -

ЗАМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ТАК ЖЕ ВАЖНЫ, КАК И РАЗМИНОЧНЫЕ ПЕРЕД НЕЙ. ЗАМИНКА УМЕНЬШАЕТ БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, УЛУЧШАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ И ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ. А ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ СНАБЖЕНИЯ ТКАНЕЙ КРОВЬЮ. КРОМЕ ТОГО. ЗАМИНКА СПОСОБСТВУЕТ РАССЛАБЛЕНИЮ МЫШЦ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Палки ставим впереди себя, опора на них. Прямую ногу вперед на пятку. Опорная нога чуть согнута.

ДВИЖЕНИЕ

Переносим тяжесть тела вперед, смотрим перед собой. Фиксируем тело в таком положении на несколько секунд.

РЕЗУЛЬТАТ

Чувствуем растяжение задней мышцы бедра, голени и ягодиц.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Стоим, ноги на ширине плеч. Колени слегка согнуты. Палки за спиной на ширине плеч.

ДВИЖЕНИЕ

Делаем наклоны вперед и направляем палки за голову. Смотрим прямо перед собой.

РЕЗУЛЬТАТ

Чувствуется растяжение лопаток, мышц затылка и плечевого пояса.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Обе палки берем в одну руку и ставим перед собой. Опора на них.

ДВИЖЕНИЕ

Свободной ногой берем за спиной противоположную относительно палок стопу и давим ею на ягодицу. Спину держим прямо. Смотрим перед собой. Повторяем движение со второй ногой.

РЕЗУЛЬТАТ

Чувствуется растяжение в передней части бедра.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Стоим, ноги на ширине плеч. Палки перед собой, так же на ширине плеч.

ДВИЖЕНИЕ

Наклоняемся вперед, опираясь прямыми руками на палки. С силой опускаем плечи вниз, немного расслабляя колени. Смотрим прямо перед собой.

РЕЗУЛЬТАТ

Чувствуется растяжение в мышцах спины и груди.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Стоим, ноги на ширине плеч. Обе палки берем в правую руку, ставим перед собой с правой стороны. Опора на них. Спину держим прямо.

ДВИЖЕНИЕ

Смотрим перед собой, делаем наклоны вправо, сгибая при этом правое колено, а левое выпрямляя. При наклонах в левую сторону, палки берем в левую руку.

РЕЗУЛЬТАТ

Чувствуется растяжение во внутренней мышце бедра.



Противопоказания

- давление выше 180/100 мм. рт. ст.;
- аритмия, тяжелая сердечная/дыхательная недостаточность;
- стенокардия покоя и нестабильная форма заболевания (боли в сердце и одышка возникают при минимальной нагрузке);
- инфекции, сопровождающиеся повышением температуры;
- хронические патологии в стадии обострения;
- состояния, требующие неотложной хирургической помощи.



Всем хорошего дня и прекрасного настроения