

Несколько советов

Чтобы получать оздоровительный эффект от норвежской ходьбы, следует тренироваться достаточно интенсивно. Ваш пульс должен подниматься до 120-140 ударов в минуту. Вялая и неспешная ходьба пусть и является по всем признакам физическим упражнением, не даст заметного эффекта.

Если Вы не спортивны, следует начать практиковать норвежскую ходьбу с коротких (10 минут) прогулок по ровной местности. Постепенно можно перейти и к ходьбе по холмистой местности. Время ходьбы постепенно можно увеличить до 1 часа.

Продолжительность ходьбы следует выбирать исходя из своего самочувствия и настроения. Не следует выполнять ходьбу, если она не приносит удовольствия.

Практикуйте норвежскую ходьбу не чаще 4-5 раз в неделю. Давайте себе время на восстановление, даже если не чувствуете усталости.

Помните, что такая ходьба сама по себе не принесёт значительных оздоровительных результатов, не поможет серьёзно снизить вес без соответствующей коррекции питания и психологической перестройки на позитив.



Несколько подготовительных упражнений

Упражнение 1. И. п. - ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

Упражнение 1. И. п. - ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

Упражнение 3. Выставите палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

Упражнение 4. Палки остаются на вытянутых руках. Сделайте несколько глубоких приседаний.

Информацию подготовила:

Вирясова Светлана Николаевна
инструктор
по физической культуре

МБДОУ Детский сад № 10
«Брусничка»

Скандинавская ходьба



г. Салехард

Польза скандинавской ходьбы



Что потребуется для скандинавской ходьбы?

Специальные палки, если нет возможности купить такие палки для ходьбы, можно воспользоваться и обычными лыжными. Длина палки подбирается по формуле: **ВАШ РОСТ x 0,7**

Это обеспечит наиболее удобную ходьбу.



Удобная спортивная обувь: кроссовки на толстой амортизирующей подошве. Лучше, если подошва будет рифлёной.
Одежда, соответствующая погоде.

Приёмы скандинавской ходьбы

Диагональная ходьба

Это обычный естественный лыжный шаг. При выносе вперёд правой ноги, выносятся вперёд левая рука с палкой и наоборот.

Параллельная ходьба

При выносе вперёд правой ноги выносятся вперёд и правая рука с палкой. Время от времени можно заменять этой разновидностью ходьбы диагональную.

Асимметричная ходьба

При выносе вперёд одной ноги выносятся вперёд и обе руки. Затем идёт толчок палками от земли. Продолжать такую ходьбу небольшое время, а затем выносить руки вперёд при выносе другой ноги. Напоминает коньковый ход на лыжах.

Бег с палками

Это то же, что и диагональная ходьба, то выполняемая в виде лёгкого бега. Такой бег применяется на коротких промежутках при длительной ходьбе.

Прыжки с палками

Это, скорее, не приём норвежской ходьбы, а упражнение. Следует вытянуть руки вперёд, плотно упереться на палки, присесть и оттолкнувшись ногами и палками совершить прыжок вперёд. Можно проделать несколько раз. Мне очень понравилось это упражнение! Чувствуешь себя без пяти минут птицей!!!

Джампинг

Это тот же бег с палками, но с подскоками.

Техника скандинавской ходьбы

Чтобы получить максимум пользы во время ходьбы, надо соблюдать следующие правила.

- Держите спину прямой. Смотрите вперёд.
- Следите, чтобы плечи при ходьбе были расслаблены и опущены.
- Верхняя часть туловища и плечи слегка поворачиваются в такт ходьбе и движениям рук.
- Дышите ритмично в такт с ритмом ходьбы.
- Палки старайтесь держать ближе к телу, не выносите их в стороны. Они должны двигаться в одной плоскости.
- Перед толчком ставьте палку на одной линии с пяткой противоположной ноги, а оттолкнувшись, немного распрямляйте руку.

Распространенные ошибки

Паук - ходок ставит палки перед собой, горбится не отталкивается руками.

Вязание - ходок скрещивает локти и палки впереди себя.

Согнутые локти - недостаточно работают мышцы плечевого пояса.