



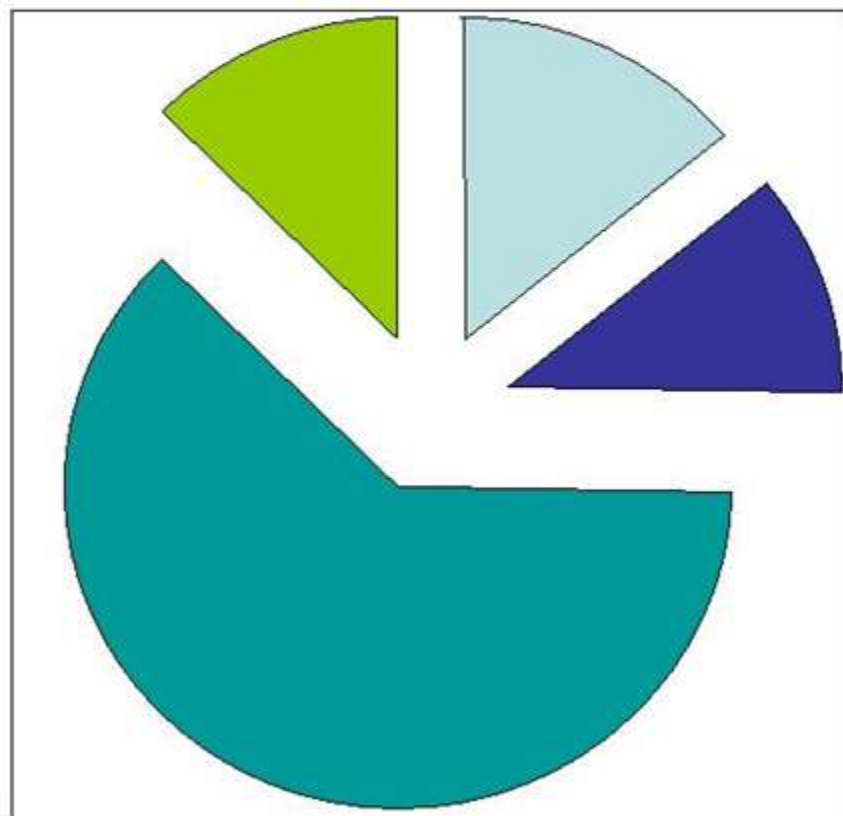
# Скандинавская ходьба

**Светлакова Лариса Викторовна,**

к.м.н., методист научно-образовательного центра спортивной медицины и  
медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ПГМУ им. ак. Е.А. Вагнера МЗ РФ,  
врач по лечебной физкультуре,

г.Пермь, 2018

## По данным ВОЗ здоровье человека зависит:



■ наследственность - 10-20%

■ окружающая среда - 10-20%

■ образ жизни - 50-70%

■ здравоохранение - 8-12%

- Гипокинезия - (греч. ὑπό — снизу, под; κίνησις — движение) — состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений.

### Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?



Ожирение



Диабет



Гипертония



Остеохондроз



Хронический запор



Болезни сердца



Радикулит



Геморрой



Воспаление простаты



Рак кишечника

# Минимальная двигательная активность

- **Дети и подростки** – один час ежедневно
- **Взрослые от 18 до 65 лет:**
  - 5 раз в неделю 30 минут умеренной нагрузки
  - 3 раза в неделю 20 минут высокой нагрузки
- **Люди 65 лет и старше** – также как остальным взрослым, рекомендуется консультация врача перед началом занятий



# Скандинавская ходьба



➤ англ. Nordic Walking

вид физических упражнений аэробной направленности, при которых физиологичный акт ходьбы интенсифицирован использованием специальных палок



# История развития скандинавской ходьбы



*Тренировка финских  
лыжников в межсезонье*

Leena Jääskeläinen

Mauri Repo

Tuomo Jantunen

Marko Kantaneva



# Физиологические аспекты



## Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



## Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



## Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

- Естественные движения
- Интенсифицированный вид ходьбы
- Циклическая тренировка
- Аэробные упражнения





# Инвентарь для занятий скандинавской ходьбой



- Фиксированные **ПАЛКИ** – это монолитные односекционные приспособления, в которых нельзя регулировать длину.
- Телескопические **ПАЛКИ** – раздвижные конструкции, которые могут регулироваться под разные параметры длины.

# Определение высоты палок

Длина палок = Рост (см) × 0,66



Рост (см)	Длина палки (см)
195	135
190	130
185	130
180	125
175	120
170	115
165	115
160	110
155	105
150	105
145	100

# Правильная техника

## Скандинавская ходьба

### Правильная техника

При скандинавской ходьбе следует держать спину прямо, допускается наклон туловища на 1-3 градуса вперед. Использование специального оборудования в виде скандинавских палок способствует укреплению мышц грудной клетки и верхних конечностей.

Когда рука с палкой уходит за туловище, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, разжимайте кисть.

Энергичнее отталкивайтесь контралатеральной ногой.



Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки опорной ноги.

- ✓ Перекат стопы
- ✓ Разноименная работа рук и ног
- ✓ Активная работа верхнего плечевого пояса с разгибанием рук и расслаблением кисти
- ✓ Правильная осанка

# Основополагающие принципы тренировки

- Систематичность
- Постепенность
- Адекватность





*Залог эффективных тренировок –  
правильная техника, специальные  
палки и медицинский контроль*

