

Оздоровительные
технологии.

(Скандинавская
ходьба)

Подготовили: Герасимова
Анастасия, Федосенко Мария, 9

В конце 1990-х
стала
популярна во
всё







Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба». В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах





Эффект от занятий:

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90 % всех мышц тела.
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Помогает подниматься в гору.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.



Снаряжен



Техник а



Противопоказания по состоянию здоровья

Длительный перерыв в тренировках.

Травмы рук и плечевых суставов.

Плоскостопие.

Дыхательная или сердечная недостаточности.

Гипертония.

После операций на брюшной полости.

Острые болевые синдромы.

Дегенеративные или воспалительные процессы опорно-двигательного аппарата.

Инфекции и болезни, сопровождающиеся повышением температуры.

Малокровия.

Коронарная недостаточность.

Расширенные деформации и дегенеративные изменения в позвоночнике и суставах нижних конечностей.

Международные

организации

«World Original Nordic Walking Federation»

«International Nordic Walking Association»

«Russian Nordic Walking Association»

**«(North) American Nordic
Walking Association»**

**«International Nordic
Fitness Sports
Association»**

«World Original Nordic Walking Federation»



ONWF

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

«International Nordic Walking Association»

IN



WA

«Russian Nordic Walking Association»



«(North) American Nordic Walking Association»



12 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

○ ПОВЫШАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ:



90 %
при ходьбе



60 %
при езде на велосипеде



45 %
при беге

- СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ
- КОРРЕКТИРУЕТСЯ ОСАНКА
- УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА И ЛЁГКИХ
- УМЕНЬШАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ
- УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ
- ТРЕНИРУЕТСЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ
- УКРЕПЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ
- УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ
- СНИЖАЕТСЯ РИСК ПЕРЕЛОМОВ

○ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА



18



25



50



80

○ ДОСТУПНОСТЬ: нужны лишь специальные палки для ходьбы



Ольга Сологуб
takioki.ru



Задействуемые группы мышц



Скандинавская ходьба

- расход калорий за 1 час – 700
- задействуется 90% мышц тела



Бег

- расход калорий за 1 час – 300
- задействуется 45% мышц тела



fitdeal.ru

Езда на велосипеде

- расход калорий за 1 час – 500
- задействуется 50% мышц тела

расходуется до

700 ккал
в час

Улучшает
психическое
состояние

Снимает
стресс

Укрепляет
иммунитет

Улучшает
осанку

Улучшает
работу сердца
и легких

Укрепляет
мышцы
спины

Grantus.ru
ШКОЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Укрепляет
пресс

Тренируются
мышцы ног

Снимает нагрузку
с коленных
суставов

Финская ходьба

1 час
финской
ходьбы = 2 часа
в
спортзале

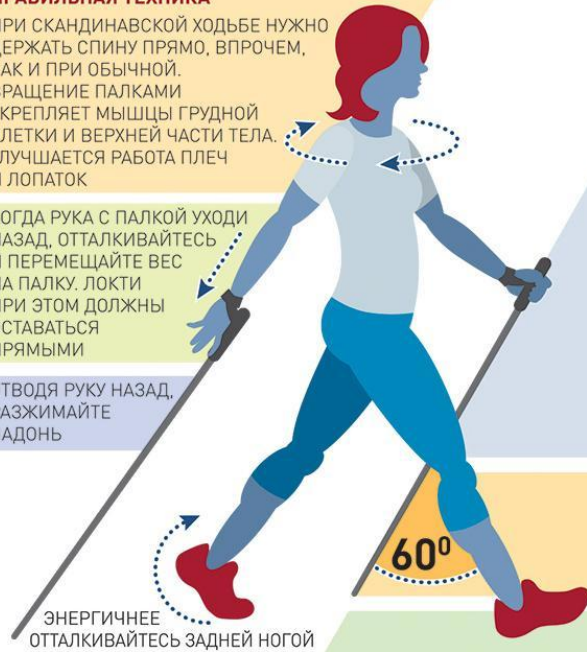
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА

ПРИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ НУЖНО ДЕРЖАТЬ СПИНУ ПРЯМО, ВПРОЧЕМ, КАК И ПРИ ОБЫЧНОЙ. ВРАЩЕНИЕ ПАЛКАМИ УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА ПЛЕЧ И ЛОПАТОК

КОГДА РУКА С ПАЛКОЙ УХОДИТ НАЗАД, ОТТАЛКИВАЙТЕСЬ И ПЕРЕМЕЩАЙТЕ ВЕС НА ПАЛКУ. ЛОКТИ ПРИ ЭТОМ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ ПРЯМЫМИ

ОТВОДЯ РУКУ НАЗАД, РАЗЖИМАЙТЕ ЛАДОНЬ



ЭНЕРГИЧНЕЕ ОТТАЛКИВАЙТЕСЬ ЗАДНЕЙ НОГОЙ

60°

КАК ПОДОБРАТЬ ПАЛКУ?



ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ОТВОДИТЕ ПАЛКУ НАЗАД ТАК, ЧТОБЫ ОНА НАХОДИЛАСЬ ПОД УГЛОМ 60 ГРАДУСОВ ОТ ПЯТКИ ПЕРЕДНЕЙ НОГИ

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ



ПАУК

ХОДОК СТАВИТ ПАЛКИ ПЕРЕД СОБОЙ. ГОРБИТСЯ, НЕ ОТТАЛКИВАЕТСЯ РУКАМИ



ВЯЗАНИЕ

ХОДОК СКРЕЩИВАЕТ ЛОКТИ И ПАЛКИ СПЕРЕДИ



СОГНУТЫЕ ЛОКТИ

НЕДОСТАТОЧНО РАБОТАЮТ МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

ПРИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ ЗАДЕЙСТВОВАНО НА 40% БОЛЬШЕ МЫШЦ, ЧЕМ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, И НА 45% БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИ БЕГЕ



<https://yandex.ru/search/?text=%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%B0&clid=2277404-300&lr=11437>

<https://yandex.ru/search/?text=%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0&lr=11437&clid=2277404-300>

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0

https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0&img_url=https%3A%2F%2Fcdnimg.rg.ru%2Fpril%2Farticle%2F124%2F36%2F10%2F20_polosa_infografika-1.jpg&pos=34&rpt=simage