

**Скандинавская ходьба,
как способ сберечь
и сохранить здоровье!**

Для Вашего
ЗДОРОВЬЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ



Актуальность темы

В настоящее время стала актуальна проблема гиподинамии. Под гиподинамией понимают недостаточность мышечной деятельности человека.

Гиподинамия может привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы, дыхательной и опорно-двигательного аппарата.

Не даром гиподинамию прозвали **"боленью XXI века"**.

Наряду с повсеместным распространением данного заб-ния среди населения, начал популяризироваться такой вид физической активности, как

Финская, нордическая или просто скандинавская ходьба.

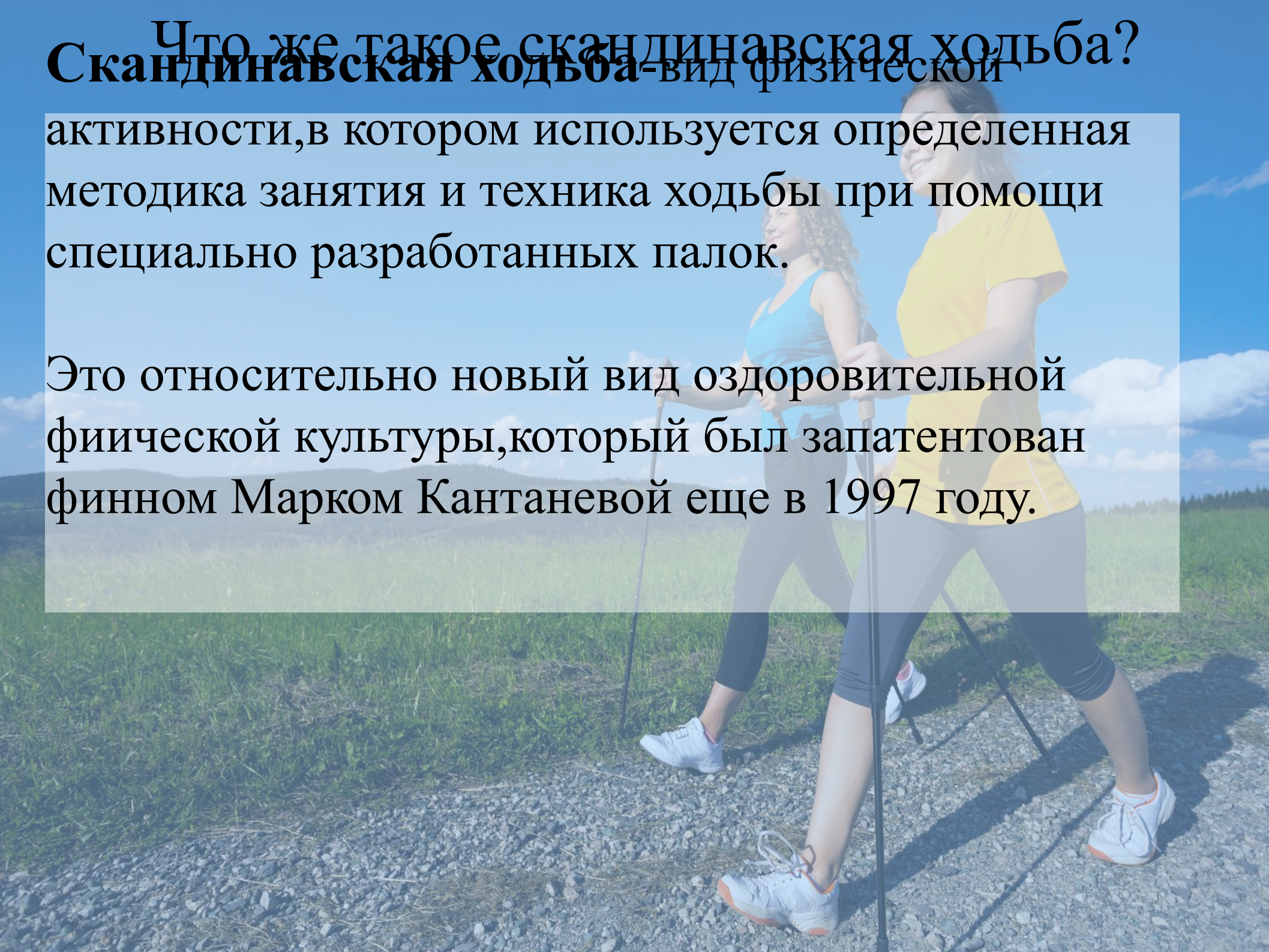
Г
И
П
О
Д
И
Н
а
М
И



Что же такое скандинавская ходьба? Скандинавская ходьба - вид физической

активности, в котором используется определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Это относительно новый вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаневой еще в 1997 году.



История происхождения финской ходьбы

Можно считать, что ходьба с палками появилась в древние времена, когда паломники и пастухи применяли палки.

В качестве отдельного вида спорта скандинавскую ходьбу впервые описали в статье в 1997 году, в статье Марко Кантанева для журнала «Sauvakävely».



ФИНСКАЯ ХОДЬБА (1997)

Marko Kantaneva:

Краткое содержание публикации "ФИНСКАЯ ХОДЬБА" (SAUVAKÄVELY) 1997

SAUVAKÄVELY

SAUVAKÄVELY = "ФИНСКАЯ ХОДЬБА"



Mikä ihmeen sauvakävely?

Hiihtäjät ovat käyttäneet sauvakävelyä jo kauan kesäharjoittelussaan sen lajinomaisuuden vuoksi. Sauvojen kanssa on tarvottu pitkiä, loputtoman tuntuisia vaelluksia, loikittu ja juostu rinteitä ylös sekä kuljettu soita päästä päähän kivillä täytetty reppu selässä. Näin raakaa menoa ei tavallisen kuntoilijan kannata pitää yllä. Jokainen voi räätälöidä sauvakävelystä omaan tasoonsa sopivan harjoitusmuodon. Oivan ja tehokkaan lisän siitä saa oman kunnon kohottamiseen tähtäävään

Onneksi haukkuvat koirat eivät kuitenkaan pure. Yleä sauvakävelyn harrastaja voi jatkaa hymyillen matkaa ja lohduttautua ajatuksella: Kuntoni paranee joka työnnöllä ja askeleella.

Sauvat

Sauvakävelyssä sauvojen tulee olla selkeästi lyhyemmät kuin perinteisessä hiihdossa. Tämä siksi, että jalkojen alla ei ole suksia eikä lunta. Markkinoilla on jo pelkästään sauvakävellyyn tarkoitettuja sauvoja. Näissä sauvoissa on huomioitu se, että kävelyä voi harrastaa



Финская ходьба-эффективно и интересно!



Для чего необходимо финская ходьба?

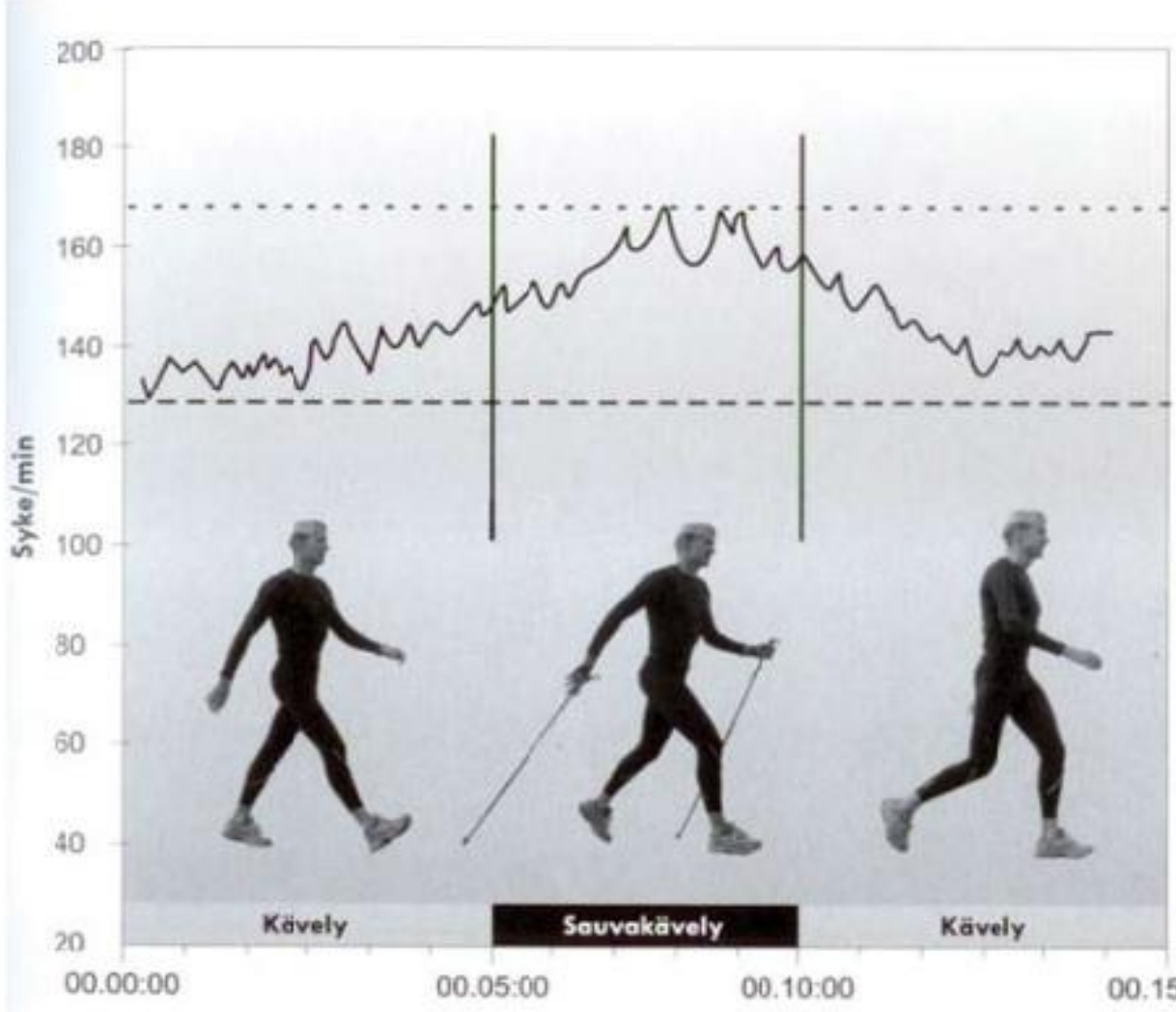


Противопоказания для занятий Скандинавской ходьбой

- Простуда или острое респираторное заболевание;
- Проведение полостных операций;
- Повышенное давление;
- Обострение заболеваний сердца, почек и суставов.



Финская ходьба: результаты исследований



Подключение к работе рук заметно в сравнении с обычной ходьбой прибавляет пульс, увеличивает вентиляцию легких, потребление кислорода и расход энергии. Пульс увеличивается например на 17-31 ударов в минуту!

Maton nopeus 7,0 km/h, maton kulma 0°
ka=keskiarvo

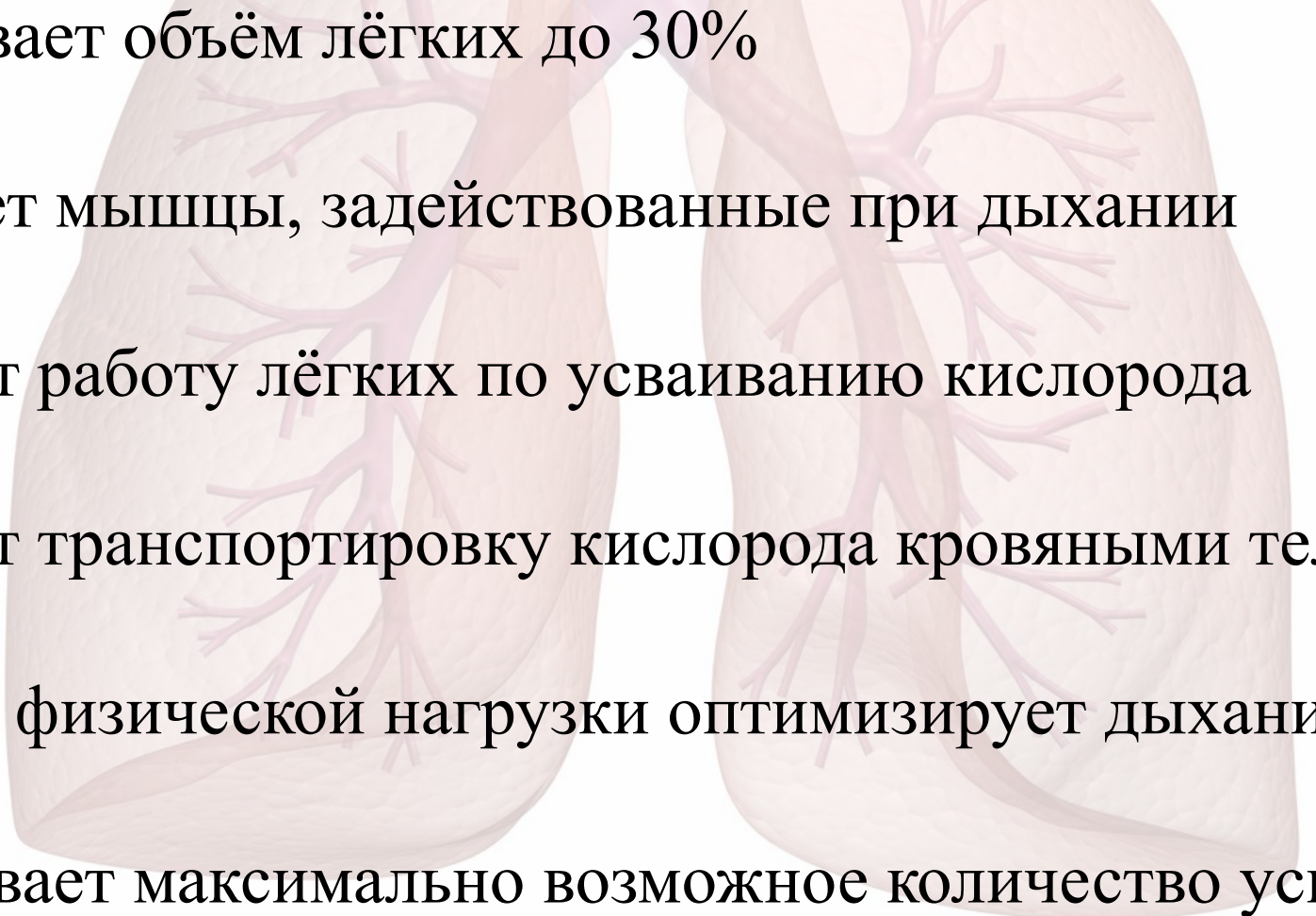
KÄVELY 5 min	SAUVA-KÄVELY 5 min	KÄVELY 5 min	EROTUS l/min JA MUUTOS %
ka 1) 136,1 l/min	ka 1) 156,2 l/min	ka 1) 144,6 l/min	ka 1-2) 20,1/14,8% ka 2-3) 11,6/7,4%

ka 1-2) Kävely 1 ja sauvakävely 2 keskiarvosykeiden erotus ja muutos prosentteina
ka 2-3) Sauvakävely 2 ja kävely 3 keskiarvosykeiden erotus ja muutos prosentteina

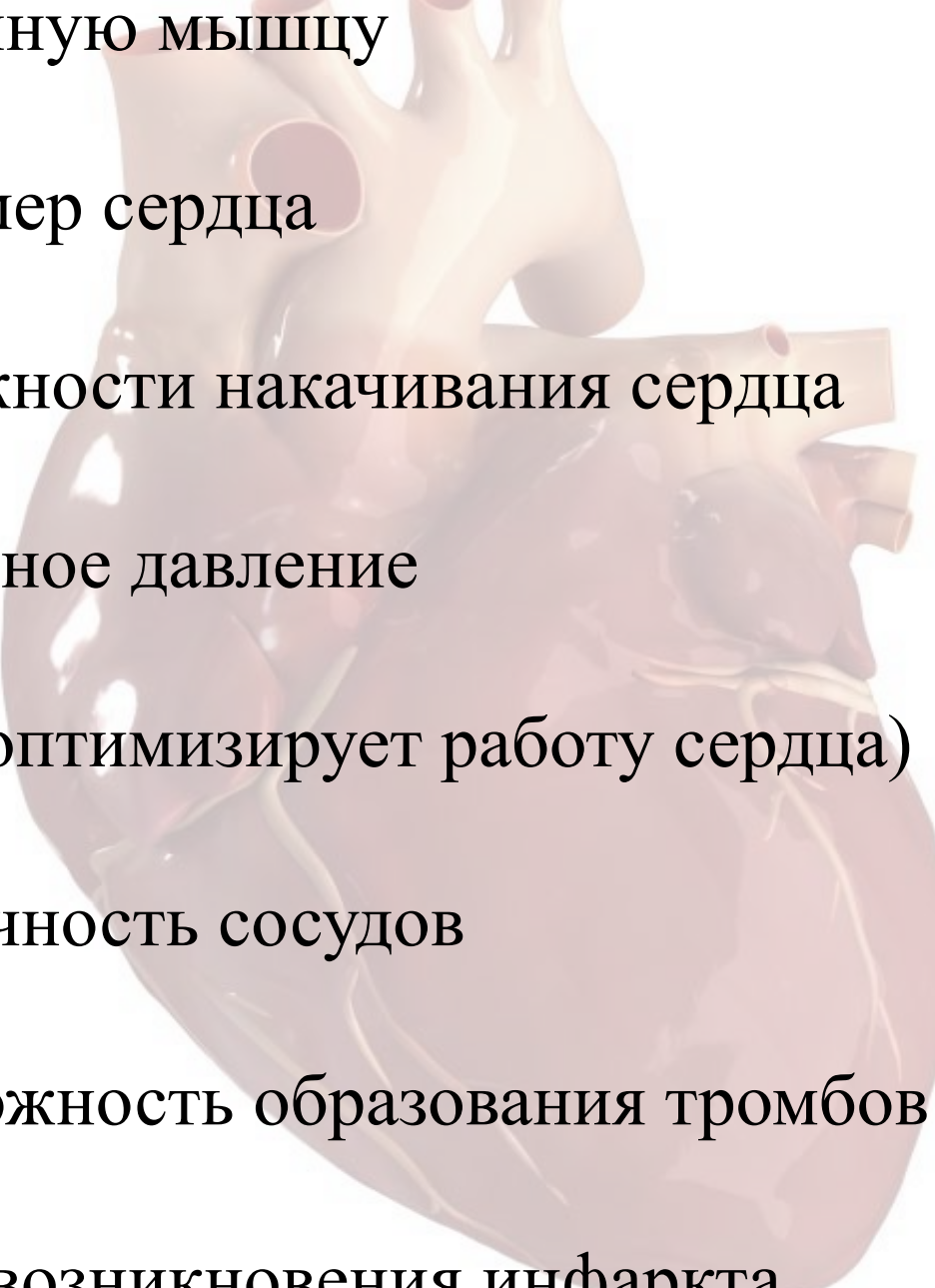
При этом ходьба с палками не ощущалась как более тяжелая, чем обычная ходьба.

Финская ходьба и работа основных органов и систем организма

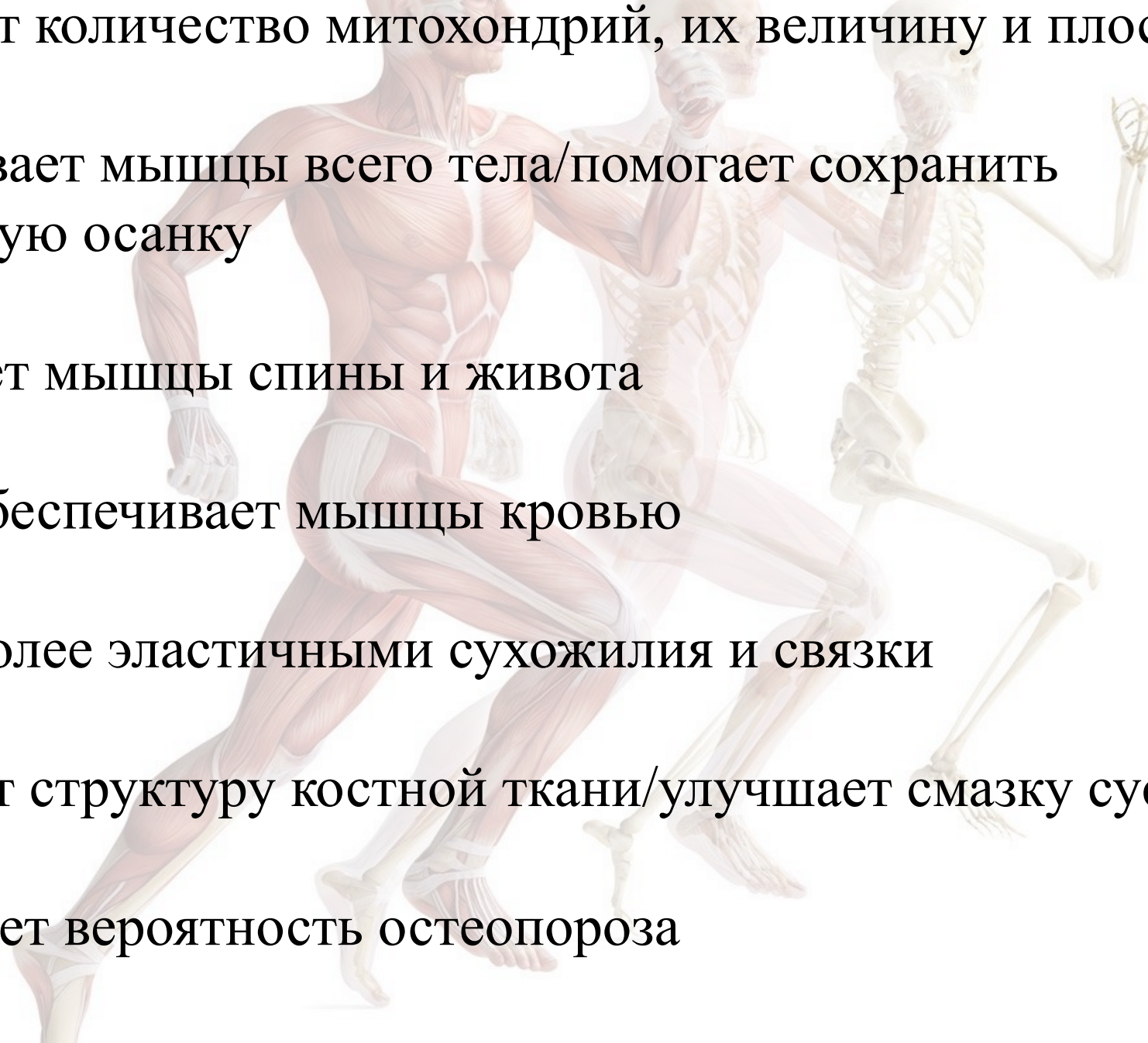
Дыхательная система, кровь:

- увеличивает объём лёгких до 30%
 - укрепляет мышцы, задействованные при дыхании
 - улучшает работу лёгких по усваиванию кислорода
 - улучшает транспортировку кислорода кровяными тельцами
 - во время физической нагрузки оптимизирует дыхание
 - увеличивает максимально возможное количество усвоенного кислорода
- 

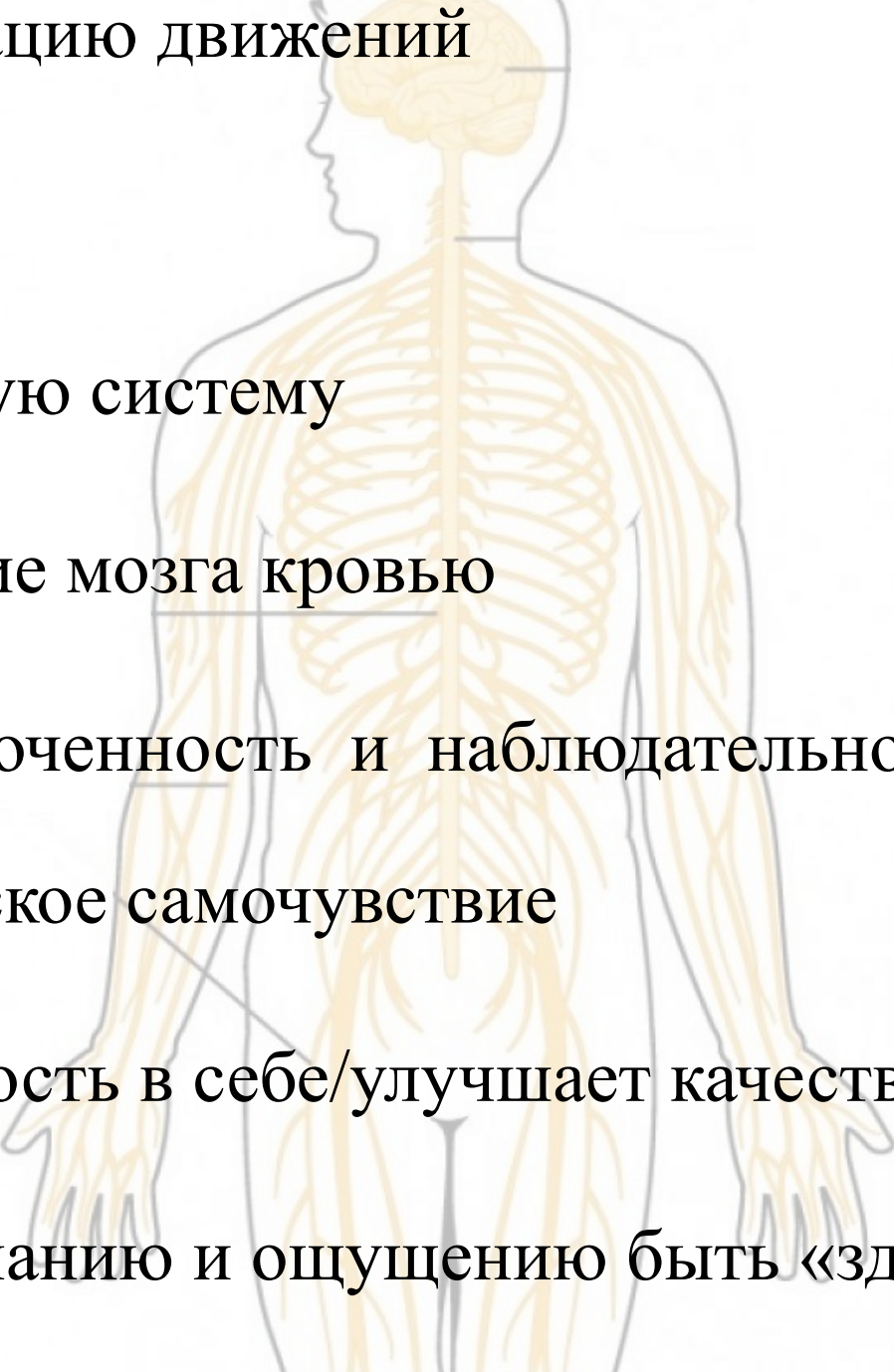
Сердечно-сосудистая система:

- укрепляет сердечную мышцу
 - увеличивает размер сердца
 - улучшает возможности накачивания сердца
 - уменьшает кровяное давление
 - снижает пульс (оптимизирует работу сердца)
 - улучшает эластичность сосудов
 - уменьшает возможность образования тромбов
 - уменьшает риск возникновения инфаркта
- 

Опорно-двигательный аппарат, костно-мышечная система:

- умножает количество митохондрий, их величину и плоскость
 - увеличивает мышцы всего тела/помогает сохранить правильную осанку
 - укрепляет мышцы спины и живота
 - лучше обеспечивает мышцы кровью
 - делает более эластичными сухожилия и связки
 - улучшает структуру костной ткани/улучшает смазку суставов
 - уменьшает вероятность остеопороза
 - тренирует «проблемные» мышцы (шеи, спины, плеч, бёдер)
- 

Нервно-психическая система:

- улучшает координацию движений
 - укрепляет сон
 - укрепляет иммунную систему
 - улучшает снабжение мозга кровью
 - улучшает сосредоточенность и наблюдательность
 - улучшает психическое самочувствие
 - усиливает уверенность в себе/улучшает качество жизни
 - способствует осознанию и ощущению быть «здесь» и «сейчас»
- 

Техника ходьбы



РУКА СЗАДИ

находится на стадии отдыха, поэтому руку необходимо расслабить, расжав пальцы. Не бойтесь потерять палку, она удержится благодаря темляку!

Шаги

делайте перекатом с пятки на носок

до 45°

до 45°

АМПЛИТУДА:

руки не должны выходить вперед и назад более чем на 45°. Старайтесь уводить их до максимума (т.е. 45°), чтобы активнее задействовать мышцы рук



РУКА ВПЕРЕДИ —

является опорной, поэтому она должна зажимать рукоятку палки



Резиновый наконечник

при ходьбе по асфальту должен «смотреть» назад



Видео-урок по технике скандинавской ходьбы от самого Марко Кантанева



представляет

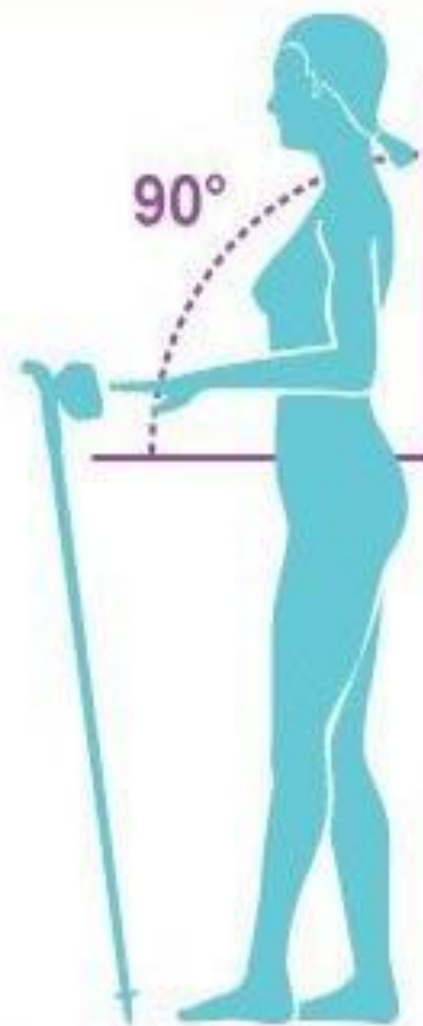
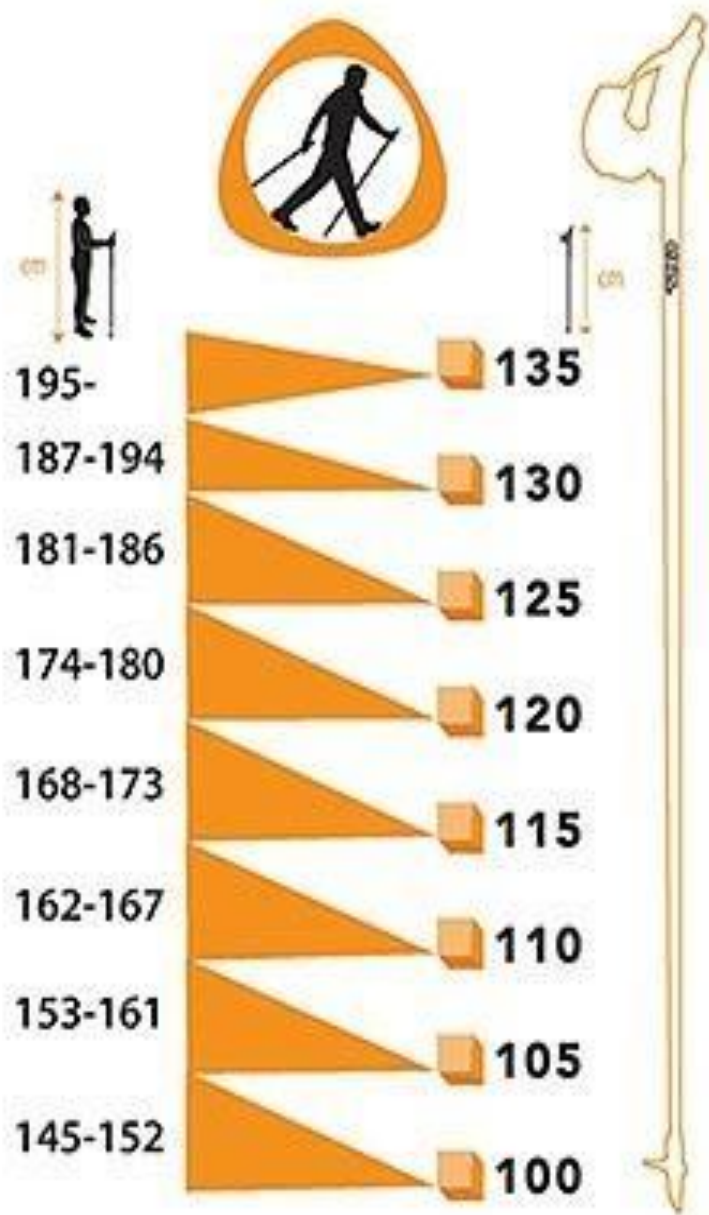


Снаряжение для занятия финской ходьбой



Главное для финской ходьбы – это палки.

Правильный подбор высоты палки



Листовка “Старт имеет значение”



**СТАРТ ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ**

3%

4%

5%

6%

7%

ул. Пролетарская, д. 40



399641

ежедневно
с 8-00 до 20-00



Листовка “Скандинавская ходьба”

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Бесплатные занятия!

**Сжигается
700ккал/час!**

**Работают
90% мышц!**

**Минимум
противопоказаний!
Доступно
каждому!**

- **В 2 раза эффективнее бега!**
- **Доступно в любом возрасте!**
- **Имеет минимум противопоказаний!**
- **Снижается давления на суставы и колени!**
- **Помогает исправлять осанку!**
- **Улучшается работа легких и сердца!**
- **Занятия проводит лицензированный инструктор**

Запись по тел.39-79-75



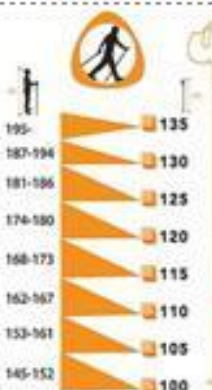
Памятка "Скандинавская ходьба"

ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»

Экипировка

Занятия не требуют определенной экипировки, **одежда и обувь должны быть максимально удобными**, не стеснять движений. **Важную роль играет выбор палок.**

Правила выбора палок:



Традиционно длина палок вычисляется по формуле $\text{рост} \times 0,7$.

Например, у вас рост 165 см, длина палок в этом случае будет равна 115 см. ($165 \times 0,7 = 115$ см.)

Укороченные палки снижают нагрузку на руки, длинные — увеличивают.



Расчет длины палки может осуществляться практическим способом.

Если взять палки в руки и поставить их перед собой на уровне носков, угол локтевого сгиба должен быть максимально приближен к 90 градусам.

А также:

Занятия скандинавской ходьбой не требуют специальной экипировки, в качестве палок могут использоваться обычные лыжные.

Этот вид спорта идеально подходит для пожилых людей и пациентов, которым не рекомендованы высокие нагрузки на организм.

Заниматься можно где угодно (в городе, поселке, в горах), что является еще одним преимуществом.

Скандинавская ходьба повышает тонус мышц, координацию и выносливость, способствует похуданию, этот вид спорта доступен абсолютно всем.

Добро пожаловать в клуб

Скандинавской ходьбы "Здоров Я"

Запись по тел. 39-79-75



Скандинавская ходьба



Выполнила: Рыбакова Т.Н.
Студентка группы С-33

Йошкар-Ола
2016

Скандинавская ходьба—что это?



Скандинавская ходьба—это уникальный вид спорта и фитнеса, представляющий собой ходьбу со специальными палками. Появилась она в Финляндии благодаря спортсменам-

лыжникам, стремящимся сохранить свою форму в теплое время года. После ряда медицинских исследований и наблюдений были сделаны поразительные выводы о

Полезьа от прогулок с палками

- поддержка тонуса мышц в верхней и нижней части тела;
- снижение при ходьбе давления на суставы;
- тренировка 90% всех мышц;
- занятие позволяют сжигать на 45% больше калорий по сравнению с обычной ходьбой;
- улучшение работы легких и сердца;
- исправление осанки;
- тренировка выносливости и сердечно-сосудистой системы.

Преимущества



Занятия бегом

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

Занятие бегом

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



Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% 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

Скандинавская ходьба

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

Спорт доступный каждому!

Приносит радость и новые ощущения, положительно влияет на здоровье, способствует снижению веса.



⚠️ Противопоказания

- необходимость неотложной помощи;
- острые инфекционные заболевания;
- обострение хронических болезней;
- хирургическое вмешательство.





.В каком состоянии у вас шейно-плечевой отдел? Есть ли остеохондроз?

.Как регулярно Вы занимаетесь физкультурой (недельный минимум - 1-2 раза в неделю по 30 мин.)

.В каком состоянии у Вас мышцы брюшного пресса?

.В каком состоянии мышцы спины?

.В каком состоянии мышцы предплечий, бицепсы?

.Насколько легко Вы приседаете?

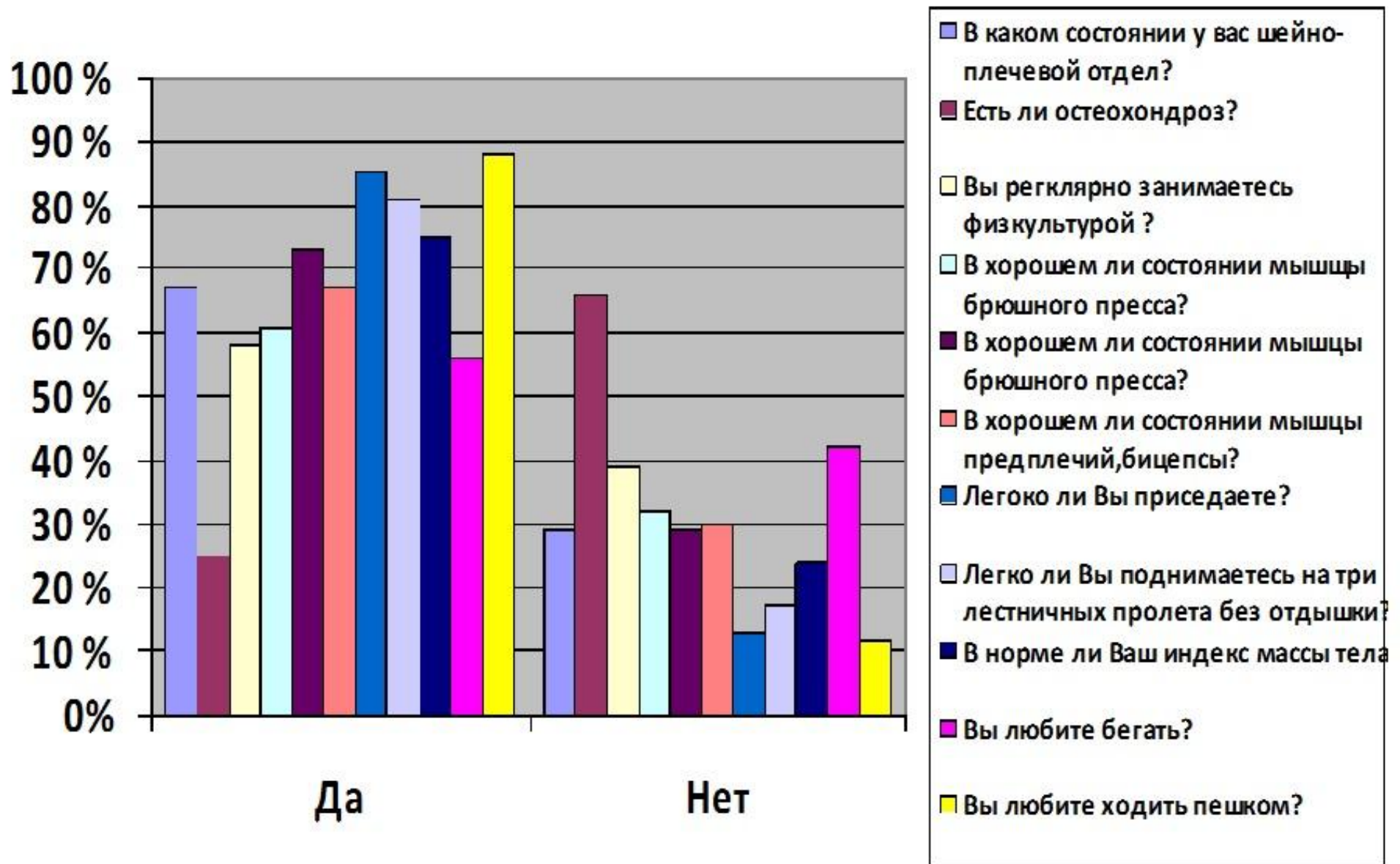
.Вы двигаетесь без одышки и легко поднимаетесь на три лестничных пролета?

.Каков Ваш индекс веса? (норма – до 25).

.Вы любите бегать?

Результаты анкетирования среди студентов Йошкар-Олинского медколледжа

В анкетировании приняли участие-100 студентов



Результаты анкетирования

В каком состоянии у вас шейно-плечевой отдел?

Хорошем-67% **плохом-29%**

Есть ли остеохондроз?

да-25% нет-66%

Как регулярно Вы занимаетесь физкультурой (недельный минимум - 1-2 раза в неделю по 30 мин.)

да-58% нет-39%

В каком состоянии у Вас мышцы брюшного пресса?

Хорошем-67% **плохом-32%**

В каком состоянии мышцы спины?

Хорошем-73% **плохом-29%**

В каком состоянии мышцы предплечий, бицепсы?

Хорошем-67% **плохом-30%**

Насколько легко Вы приседаете?

легко-85% **тяжело-13%**

Вы двигаетесь без одышки и легко поднимаетесь на три
лестничных пролета?

да-81% **нет-17%**

Каков Ваш индекс веса? (норма – до 25).

норма-75% **выше нормы/ниже нормы-24%**

Вы любите бегать?

да-56% **нет-42%**

Вы любите ходить пешком?

да-88% **нет-12%**



28/29 ноября 2015 года, клуб скандинавской ходьбы «Пойдем Ходить!!» впервые провел образовательный семинар в Йошкар-Оле для желающих стать инструктором по скандинавской ходьбе.



Курс проводился по образовательной методике World Original Nordic Walking Federation (ONWF) (Финляндия).



© www.ПойдемХодить.рф



© www.ПойдемХодить.рф



© www.ПойдемХодить.рф



© www.ПойдемХодить.рф

Инструкторов скандинавской ходьбы в Йошкар-Ола и Марий Эл стало больше!!

Учебный семинар — Инструктор скандинавской ходьбы по методике

ONWF прошел в Йошкар-Ола

Нести радость людям в столь непростое для всех время через физическую активность – таков основной лейтмотив прошедшего 28 и 29 ноября в г. Йошкар-Ола первого обучающего семинара по подготовке сертифицированных инструкторов скандинавской ходьбы. В столице Марий Эл таковых стало ещё пять и один — в городе Волжск.

Среди слушателей — члены клуба «Пойдём Ходить!! По Йошке!!»: учащаяся Йошкар-олинского медицинского колледжа, врачи по лечебной физкультуре и по восстановительной медицине.



СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА



ИНСТРУКТОР СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

выдан:

РЫБАКОВОЙ ТАТЬЯНЕ

LICENSE CARD № RU201511G2W254

Сертификат подтверждает, что участник прослушал лекции и принял участие в практических занятиях проведенных клубом скандинавской ходьбы ONWF в России "Пойдем Ходить!!" и успешно овладел следующими темами образовательного курса по программе Original Nordic Walking:

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

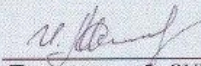
- История развития скандинавской ходьбы
- Скандинавская ходьба-эффективно и интересно
- Почему скандинавская ходьба всем подходит, группы здоровья, фитнес, спорт.
- Скандинавская ходьба и работа основных групп мышц тела
- Скандинавская ходьба в качестве реабилитации, для людей старшего возраста
- Организация тренировок для разных возрастных групп, разного уровня подготовки.
- Сравнительный анализ обычной ходьбы и ходьбы с палками
- Контроль физического состояния тренирующихся, мотивация занимающихся

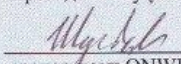
ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

- Как правильно ходить с палками
- Движения рук и ног
- Техника ходьбы на асфальте
- Ошибки в технике скандинавской ходьбы
- Разбор и видеоанализ техники ходьбы с палками обучающегося
- Снаряжение для занятий скандинавской ходьбой
- Гимнастика с палками, комплексе разминок и заминок.

28/29 ноября 2015
Йошкар-Ола




Ирина Марковская
Президент клуба ONWF "Пойдем Ходить!!"


Николай Шустров
тренер-коуч ONWF, Представитель
Международной Федерации ONWF в России

Клуб "Пойдем Ходить!!" - официальный представитель World Original Nordic Walking Federation в России, имеет право проводить подготовку инструкторов по скандинавской ходьбе по программе Original Nordic Walking с выдачей лицензии Национального клуба ONWF "Пойдем Ходить!!". ONW CLUB License RU1108 400035.

World Original Nordic Walking Federation тел. +358 44 077 5000, e-mail: info@onwf.org, www.onwf.org



ИНСТРУКТОР СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



www.onwf.org

РЫБАКОВА ТАТЬЯНА
RU201511G2W254

ORIGINAL NORDIC WALKING - ONW
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION
ONW Trainer License card issued by ONWF Russian National Club Go2Walk

Клуб Скандинавской ходьбы „Здоров Я“

Здоров



Для Вашего
ЗДОРОВЬЯ

Профессиональная сеть ортопедических салонов



Заключение

В данном проекте я смогла показать необходимость ежедневных занятий, таким простым и интересным видом физической активности, как Скандинавская ходьба!

Давай те же все вместе возьмем палки в руки и пойдем ходить, и тогда такое понятие как гиподинамия исчезнет навсегда!

