

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

ДЛЯ КАЖДОГО И В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ





Рыбакова Татьяна Николаевна

Сертифицированный инструктор
Международной Федерации
скандинавской ходьбы (ONWF)

Руководитель клуба Скандинавской
ходьбы „Здоровья“



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 видеонализ техники ходьбы с палками обучающегося
- снаряжение для занятий скандинавской ходьбой
- Гимнастика с палками, комплекс разминок и заминок.

28/29 ноября 2015
Июль-Огд

 **Ирина**
Президент клуба ONWF "Пойдем Ходить!!"

 **Николай**
тренер-коуч ONWF, Представитель
Международной Федерации ONWF



Клуб "Пойдем Ходить!!" - официальный представитель World Original Nordic Walking Federation в России с выдачей лицензии Национального клуба ONWF "Пойдем Ходить!!". ONW CLUB License № RU201511G2W254
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 - ONWF
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION
ONW Trainer License card issued by ONWF Russian National Club Go2Walk

ТЕХНИКА :

-

РАЗМИНКА
- ОСНОВНАЯ

ЧАСТЬ
- ЗАМИНКА



РАЗМИНКА

10-15 МИН







СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА . АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ

Чтобы освоить технику nordic walking, нужно иметь представление о механике движения, т.е. каким образом и за счет каких мышц/суставов осуществляется ходьба с палками.

| Основные суставы | Тазобедренный | Коленный | Голеностопный |
|---|--|--|---|
| <p data-bbox="0 571 544 606"><i>Движения, совершаемые в суставах</i></p>  | <p data-bbox="544 571 1059 662"><i>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): сгибание.</i></p> <p data-bbox="544 694 1059 785"><i>В фазе опоры (перемещение ноги назад): разгибание.</i></p> | <p data-bbox="1059 571 1598 662"><i>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): разгибание.</i></p> <p data-bbox="1059 694 1598 785"><i>В фазе опоры (перемещение ноги назад): сгибание.</i></p> | <p data-bbox="1598 571 2128 662"><i>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): тыльное сгибание.</i></p> <p data-bbox="1598 694 2128 785"><i>В фазе опоры (перемещение ноги назад): подошвенное сгибание.</i></p> |
| <p data-bbox="0 1013 544 1048"><i>Главные мышцы, участвующие в движениях</i></p>  | <p data-bbox="544 1013 1059 1189"><i>В фазе переноса: подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, входящая в четырехглавую мышцу бедра, гребенчатая мышца, портняжная мышца.</i></p> <p data-bbox="544 1220 1059 1364"><i>В фазе опоры: большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра, глубокие мышцы, отвечающие за вращение ноги в тазобедренном суставе.</i></p> | <p data-bbox="1059 1013 1598 1104"><i>В фазе переноса: четырехглавая мышца бедра.</i></p> <p data-bbox="1059 1136 1598 1243"><i>В фазе опоры: задняя группа мышц бедра, подколенная мышца, икроножная мышца, тонкая мышца, портняжная мышца.</i></p> | <p data-bbox="1598 1013 2128 1189"><i>В фазе переноса: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев стопы, разгибатель большого пальца стопы.</i></p> <p data-bbox="1598 1220 2128 1428"><i>В фазе опоры: икроножная мышца, камбаловидная мышца, длинный сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца стопы, короткая малоберцовая мышца, длинная малоберцовая мышца, подошвенная мышца, задняя большеберцовая мышца.</i></p> |

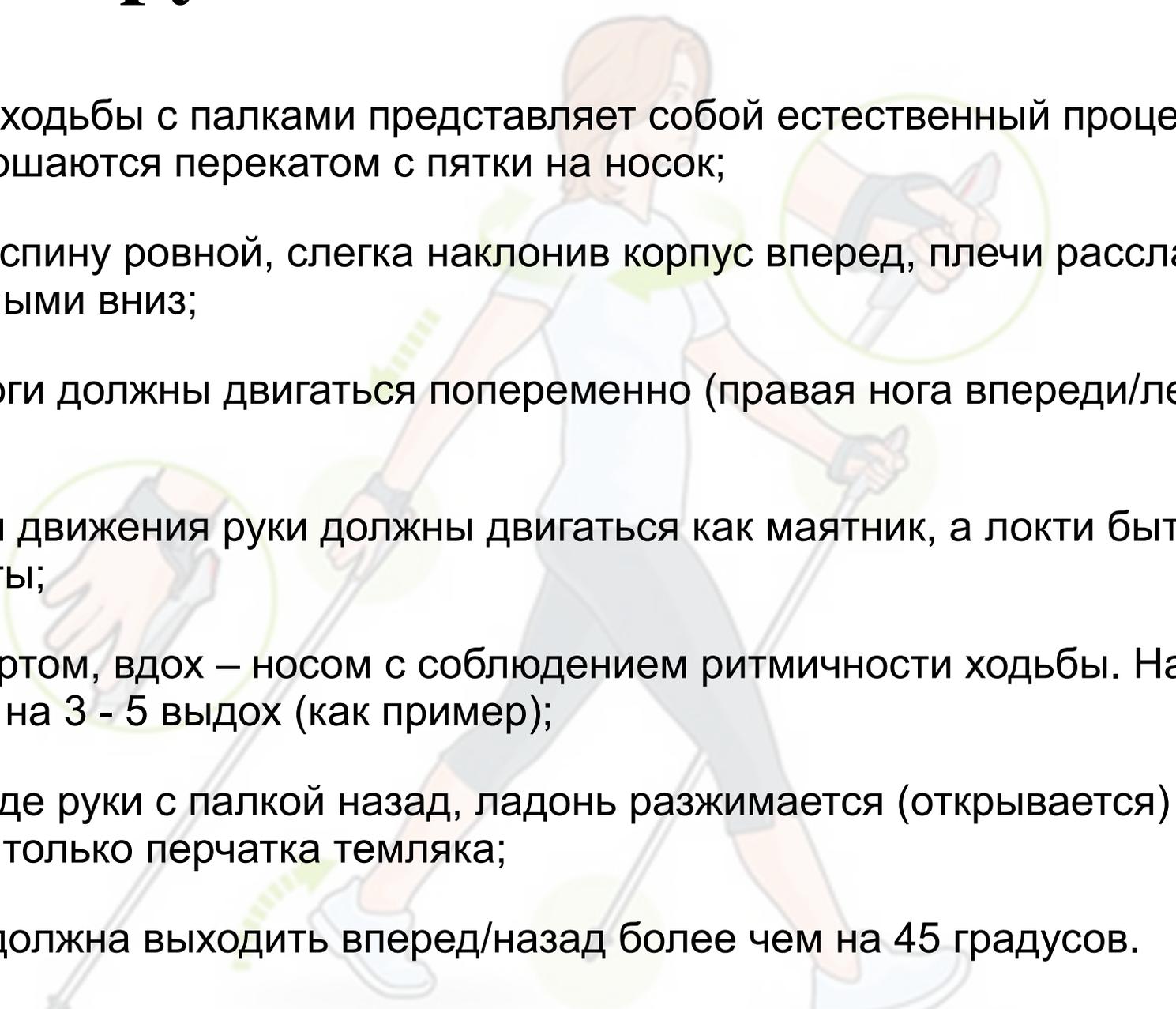
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

-30 МИН
-1 ЧАС





7 инструкций по технике ходьбы:

- 1) Процесс ходьбы с палками представляет собой естественный процесс ходьбы. Шаги совершаются перекатом с пятки на носок;
 - 2) держите спину ровной, слегка наклонив корпус вперед, плечи расслабленными и опущенными вниз;
 - 3) Руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди/левая рука впереди);
 - 4) Во время движения руки должны двигаться как маятник, а локти быть свободными и чуть согнутыми;
 - 5) Выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы. На первые два шага вдох, на 3 - 5 выдох (как пример);
 - 6) При отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается (открывается) и ее фиксирует только перчатка темляка;
 - 7) Рука не должна выходить вперед/назад более чем на 45 градусов.
- 
- A light-colored illustration of a person walking from left to right, using trekking poles. The person is wearing a white t-shirt, dark shorts, and light-colored sneakers. The background is white. There are several circular callouts with green borders: one shows a hand holding a pole with the thumb pointing up; another shows a hand holding a pole with the thumb pointing down; a third shows a hand holding a pole with the thumb pointing forward. There are also green dashed lines indicating the path of the poles and the person's legs.

1. Следите за тем, чтобы Ваши руки двигались как маятник. Обратите внимание: руки работают в плече. Движения должны быть простыми, естественными, без рывка



2. Следите за амплитудой: руки выходят вперёд на 45 градусов и за спину. Так активнее задействуются мышцы рук

ЗАМИНКА

10-15 МИН

