

# **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

 Ирип  
Президент клуба ONWF "Пойдем Ходить!!"

  
Николаевна  
тренер-инструктор 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!!". ONWF CLUB License № RU201511G2W254  
World Original Nordic Walking Federation тел. +358 44 077 5000, e-mail: info@onwf.org, www.onwf.org

**ИНСТРУКТОР**  
СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



**РЫБАКОВА ТАТЬЯНА**  
RU201511G2W254

www.onwf.org

ORIGINAL NORDIC WALKING - ONWF  
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION  
ONWF 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="544 598 1059 662"><i>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): сгибание.</i></p> <p data-bbox="544 694 1059 758"><i>В фазе опоры (перемещение ноги назад): разгибание.</i></p>	<p data-bbox="1059 598 1598 662"><i>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): разгибание.</i></p> <p data-bbox="1059 694 1598 758"><i>В фазе опоры (перемещение ноги назад): сгибание.</i></p>	<p data-bbox="1598 598 2128 662"><i>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): тыльное сгибание.</i></p> <p data-bbox="1598 694 2128 758"><i>В фазе опоры (перемещение ноги назад): подошвенное сгибание.</i></p>
<p data-bbox="0 1013 544 1045"><i>Главные мышцы, участвующие в движениях</i></p> 	<p data-bbox="544 1037 1059 1181"><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 1212 1059 1356"><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 1037 1598 1101"><i>В фазе переноса: четырехглавая мышца бедра.</i></p> <p data-bbox="1059 1133 1598 1244"><i>В фазе опоры: задняя группа мышц бедра, подколенная мышца, икроножная мышца, тонкая мышца, портняжная мышца.</i></p>	<p data-bbox="1598 1037 2128 1181"><i>В фазе переноса: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев стопы, разгибатель большого пальца стопы.</i></p> <p data-bbox="1598 1212 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 with faint green circles highlighting specific parts of the person's body and the poles: the right hand holding a pole, the left hand holding a pole, the right foot, and the left foot. The poles are shown in a light grey color.

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

