

Скандинавская ходьба



Выполнили :студентки 3
курса ЗО АФК
Серкова Л.,Меньшикова
М.

Скандинавская ходьба -
*это уникальный вид фитнеса,
представляющий собой ходьбу со
специальными палками.*



Причины популярности скандинавской ходьбы

1. Простота

После нескольких занятий с инструктором вы освоите правильную технику, которая даст заметный эффект.

2. Эффективность

В отличие от обычной ходьбы, при ходьбе с палками используется до 90% мышц тела и сжигается на 40% больше калорий. Распределяя нагрузку с ног на руки, повышается выносливость и увеличивается длительность тренировки.

3. Доступность.

Скандинавской ходьбой можно заниматься в любой местности в любое время года: зимой, весной, летом или осенью, на курорте, на городской набережной или в парке, в компании друзей или в одиночку - достаточно просто взять палки в руки и сделать первый шаг к здоровью.

От вас не потребуется вложение денег на экипировку, приобретение дорогостоящего абонементов в фитнес-клуб, вы не привязаны к месту проведения занятий, не подстраиваетесь под режим группы.

Поднимает настроение

Снимает стресс

Способствует
улучшению осанки

Улучшает работу
сердца и
кровеносных сосудов

Укрепляет
мышцы спины

Держит мышцы
ягодиц в тонусе

Укрепляет мышцы
живота

Держит мышцы
бедер в тонусе

Эффективно
тренирует ноги

Снижает нагрузку
на коленные суставы



ходьбе

Обувь. Обувь не должна ограничивать движение. Избегайте обуви с жесткой подошвой. Рекомендуется выбирать удобную и гибкую обувь с хорошим сцеплением с дорогой. Конечно, в этом случае отлично подойдут кроссовки.

Одежда. Рекомендуется легкая одежда, подходящая для конкретных погодных условий. Лучше надеть несколько слоев легкой одежды, чем тяжелой и толстой. В холодную и влажную погоду можно надеть непромокаемую куртку и легкие перчатки. Не следует надевать хлопковые футболки, носки и джинсы, которые быстро увлажняются и становятся липкими и тяжелыми.

Палки Рассчитать длину палок очень просто. Необходимо умножить ваш рост в сантиметрах на коэффициент 0,68, а затем округлить вверх или вниз до ближайших 5 см. Например, если ваш рост составляет $168 \text{ см} \times 0,68 = 114 \text{ см}$, выберите палки длиной



Техника скандинавской

ходьбы :

-во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;

-одна рука вытянута вперед и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом;

-другая рука находится на уровне таза и тянется назад;

далее идет повторение этих позици



Разминка

Первое упражнение

Возьмите руками одну палку за концы и подними **Разминка**

Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно проделать следующие упражнения.

Первое упражнение

Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину. Сделайте не менее 15 приседаний. те ее над головой. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.



Четвертое упражнение

Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.

Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку.

Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.



Пятое упражнение

Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.

Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок

Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.



Шестое упражнение

Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.



Седьмое упражнение

Поставьте палки перед собой.

Согните тело в талии вниз.

Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение

Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку.

Поменяйте руки и проделайте упражнение





Спасибо за внимание

