



клуб
скандинавской
ходьбы

Школа Скандинавской Ходьбы

Основы Северной (Скандинавской) Ходьбы



Скандинавская ходьба-Что это?

Скандинавская ходьба

(Финская > Нордическая > Северная или Nordic Walking) – естественный способ передвижения, самый доступный вид физической активности.






Скандинавская Ходьба

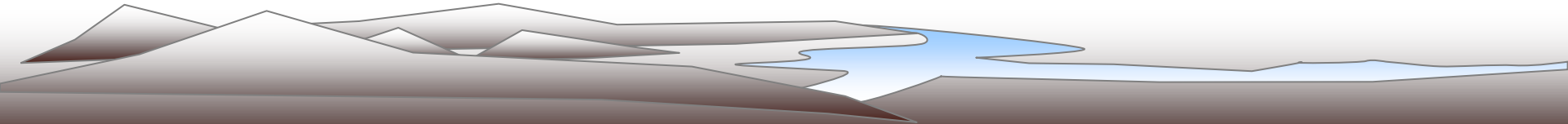
массовый вид оздоровительного фитнеса,

универсальный способ для желающих поддерживать свое здоровье в отличной форме и выглядеть красиво, несмотря на возраст и минимальную физическую подготовку.



Факторы, влияющие на здоровье

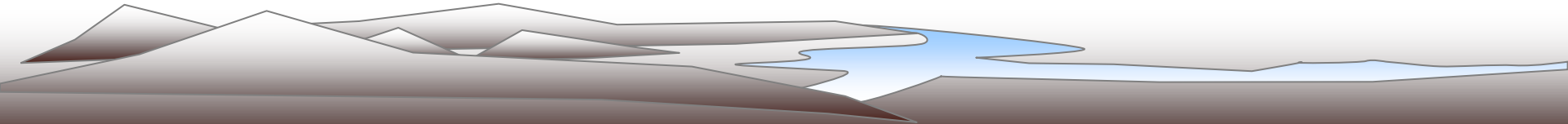
- ✓ Наследственность 20%
- ✓ Окружающая среда 20%
- ✓ Здравоохранение 10%
- ✓ Образ жизни 50%



По данным ВОЗ

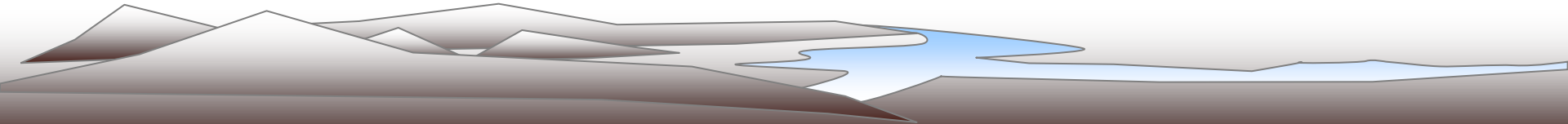
60%

населения не соблюдают
рекомендуемые уровни
физической активности,
необходимые для
положительного воздействия на
здоровье.



Синдром ТТТ

Тахта, Телевизор, Тапочки



«Безопасный уровень» здоровья



«Анализ результатов популяционных исследований позволил описать феномен “безопасного уровня” здоровья (IV-V уровни) и дать ему количественную характеристику.

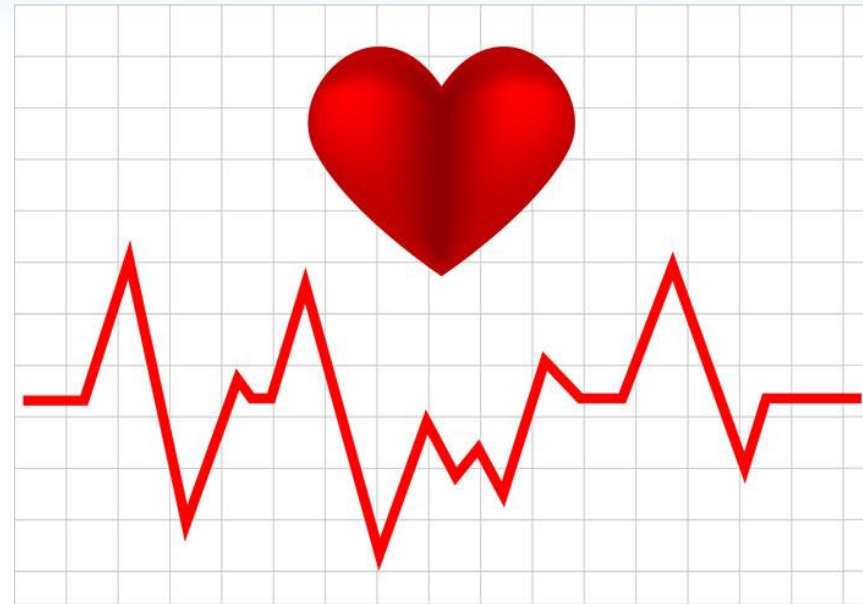
В “безопасной зоне” здоровья практически не регистрируются эндогенные факторы риска, манифестированные формы хронических неинфекционных заболеваний, низок риск смерти от них.

Годом позже наличие феномена “безопасного уровня” здоровья подтверждено американскими исследователями (S.Blairе а.о.,1989)»

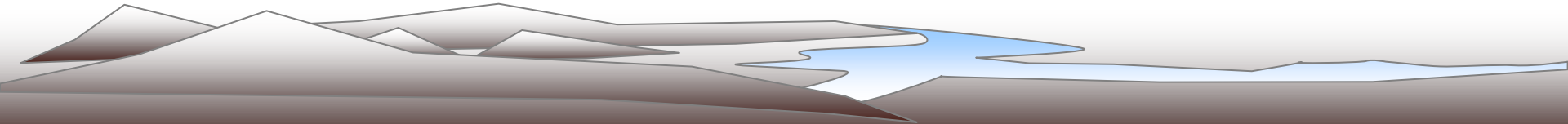
Генадий Леонидович Апанасенко

Формула здоровья

Для поддержания полноценного
здоровья сердце человека
должно биться
5 раз в неделю
в течение 45 мин с частотой
 $ЧСС = 180 \text{ ударов/мин} - \text{возраст}$

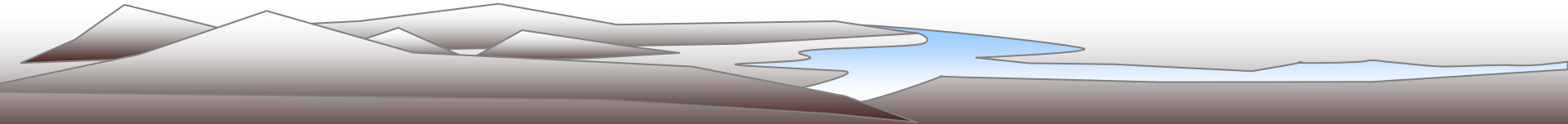


(Др. Купер — отец аэробики ,
отдел исследования НАСА)



История развития Северной Ходьбы

- 1940г - профессиональные лыжники Финляндии и СССР
- 1970г - Финляндия летние тренировки Юха Мието
- 1997г- выпуск первых спец. палок на заводе Exel
- 1998г- Финляндия - 160000 человек
- 2010г- Россия Член Ассоциации СХ
- 2003-2010г — от 2 до 10 млн в Европе
- 2014г- 72 страны, 20 млн в Европе, 30 млн Китай



Преимущества ходьбы с палками по сравнению с другими видами физической активности



Занятия бегом

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



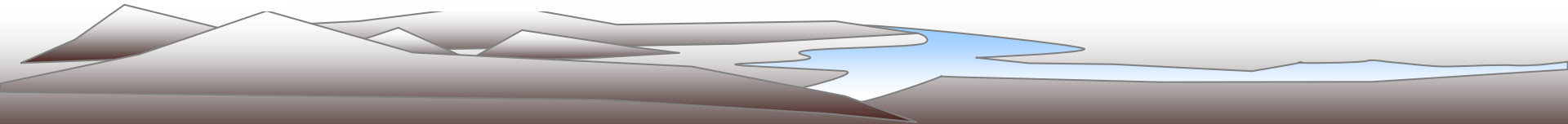
Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела







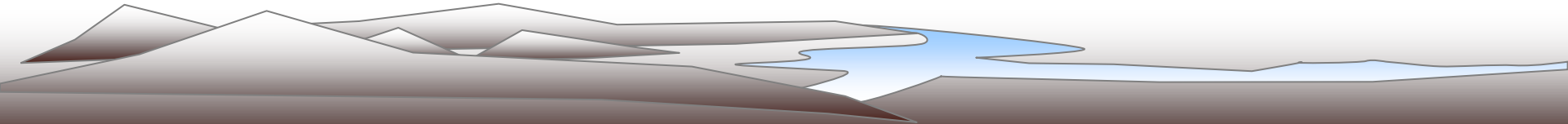
Скандинавская ходьба

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

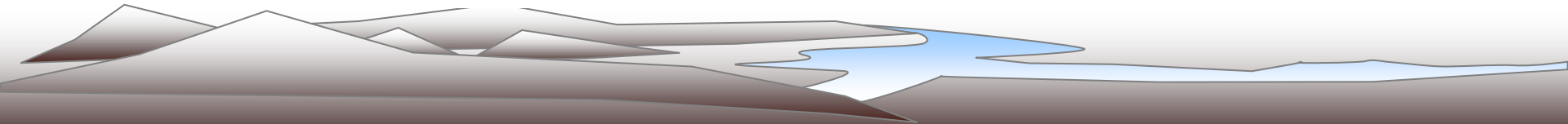


Скандинавская Ходьба

-  Доступность для любого возраста
-  Отсутствие противопоказаний
-  Занятия на свежем воздухе
-  Без сложной экипировки



И самое удивительное- Скандинавская ходьба



Эффективность



Опорно-двигательный аппарат



Дыхательная система



Сердечно-сосудистая система



Нервная и иммунная системы



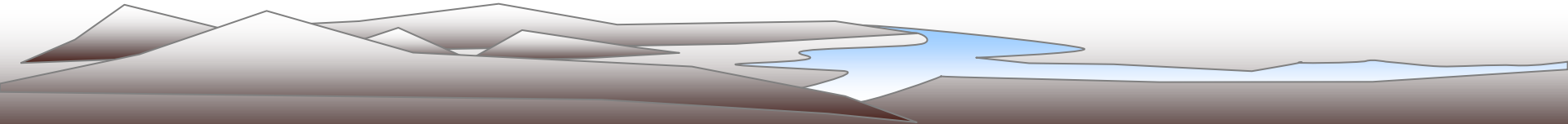
Эндокринная система
Избыточный вес

Результаты исследований

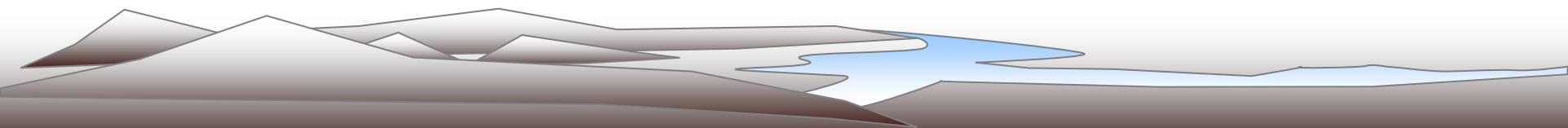
- ✓ Мощный профилактический эффект в отношении сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, основных причин смертности в современном мире (55+24%)
- ✓ Полезная тренировка сердечно-сосудистой системы– нормализация давления, снижение уровня холестерина, нормализация жирового обмена, увеличение мощности сердечной мышцы (миокарда) и ее способности потреблять кислород.
- ✓ Снижение риска раковых заболеваний (число заболеваний в группе активно занимающихся в 4 раза меньше и выше процент излечения),
- ✓ Повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, стимулирующее действие на эндокринную систему и как следствие повышение иммунитета,
- ✓ Нормализация функций ЦНС – снятие стресса, «сжигание вредоносного» адреналина, нормализация процессов возбуждения и торможения, спокойный сон и хорошее настроение. Выделение гормона настроения – эндорфина.
- ✓ Восстановление опорно-двигательной системы: улучшение осанки, уменьшение и исчезновение болевых синдромов, быстрое формирование мышечного корсета спины, мышечного тонуса, исчезновение отека, уменьшение боли и восстановление функции суставов за счет улучшения питания хрящевой ткани,
- ✓ Повышение мозгового кровотока на 18%, улучшение функций головного мозга,
- ✓ Увеличение объема легких на 20-22%,
- ✓ Увеличение минеральной плотности костей на 2%,
- ✓ Многие другие положительные эффекты.

С чего начать? Как научиться?

- Необходимо поставить конкретную цель (оздоровление, похудение, восстановление после болезни, выносливость...)
- Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом (при наличии хронических заболеваний)
- Первые тренировки начинайте под руководством инструктора. Он научит ПРАВИЛЬНОЙ технике.
- Правильно подберите палки для Скандинавской ходьбы
- Тренируйтесь в группе и Ваша тренировка станет и полезным, и приятным времяпровождением.



Палки для скандинавской ходьбы

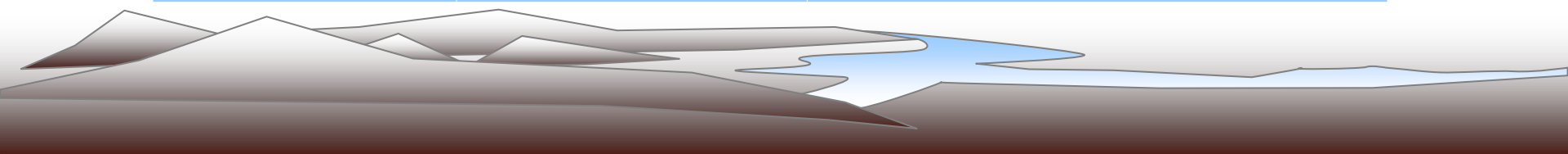


Высота палок = рост человека \times 0,68(0,7)

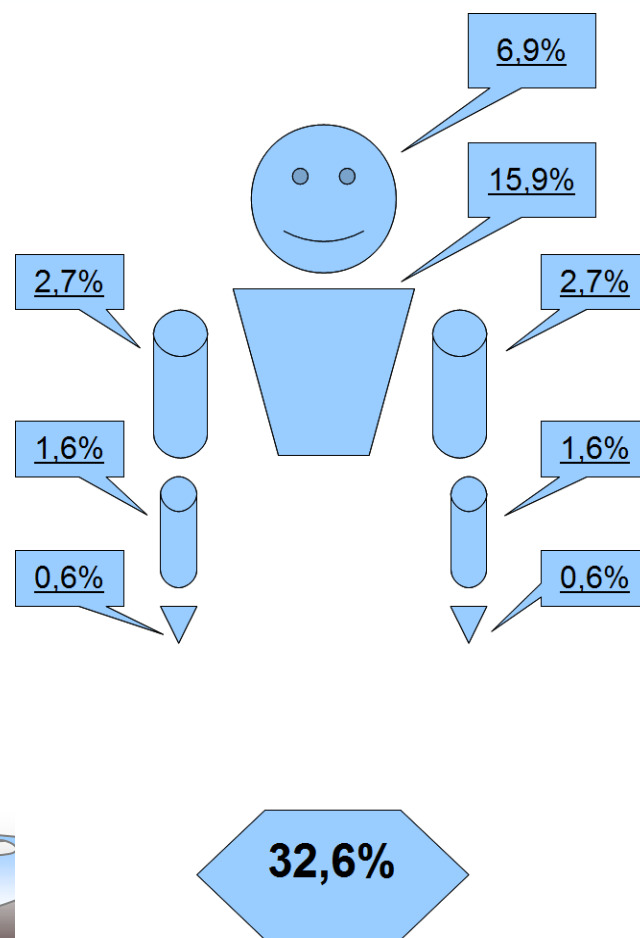
Визуальный способ (выстраивания прямого угла м/у предплечьем и плечом)

Табличное определение

Ваш рост, см	Высота палок, см (рост \times 0.7)	Допустимая высота палок, в зависимости от физической формы человека, см
150	105	100 - 110
155-160	110	105 - 115
165	115	110 - 120
170-175	120	115 - 125
180	125	120 - 130
185-190	130	125 - 135



Механизм перераспределения нагрузки при Скандинавской Ходьбе



Техника движения ног и рук

- Движение через пятку, перенос веса тела
- Отталкивание широкой частью стопы
- Упор
- Нажим
- Отталкивание
- Раскрытие кисти





Posture (Torso)

OK

The body's centre of gravity must not be abnormally lowered

Looking forward

The arm/hand must at least lift behind the hips and further.

OK

Pole length: Upper and underarm = angle of 90° (+ - 5 degrees)

Active and visible push

Neither head nor knee may pass the virtual line of the tiptoes

Pole input in this area

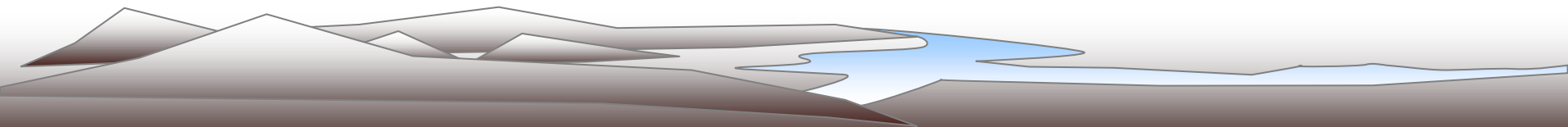
NW Pino Dellasega

Организационные принципы занятий

Систематичность -последовательность и регулярность оздоровительных нагрузок.

Постепенность -постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием

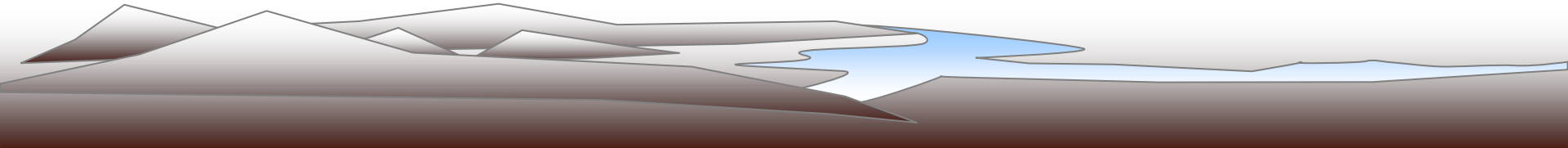
Адекватность -строгая индивидуализация и дозирование нагрузок



Легкая тренировка

50-60% от МАХ ЧСС

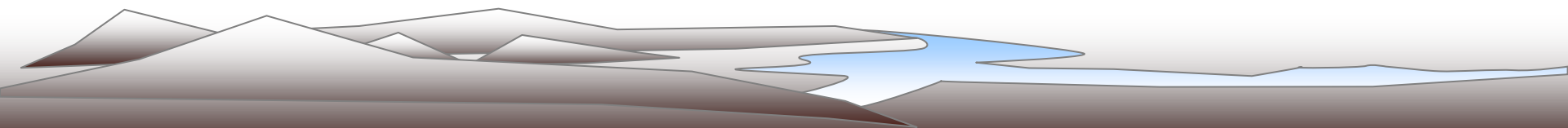
- спокойный размеренный темп
- дыхание через нос
- отсутствие испарины



Умеренная тренировка

60-70% от МАХ ЧСС

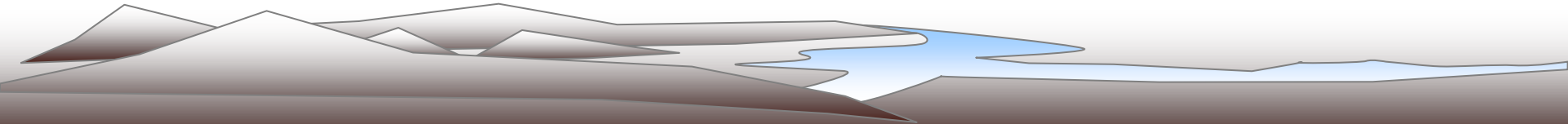
- легкая испарина
- дыхание немного затруднено
- носовое дыхание



Сложная тренировка

70-85% от МАХ ЧСС

- испарина, легкое потоотделение
- слегка затрудненное дыхание
- интенсивное носовое дыхание



Способы контроля аэробного режима

- ✓ Тест носового дыхания (дышим через нос)
- ✓ Разговорный тест (Свободная речь из 5-6 простых предложений без одышки)
- ✓ Температурный режим (без обильного потоотделения)

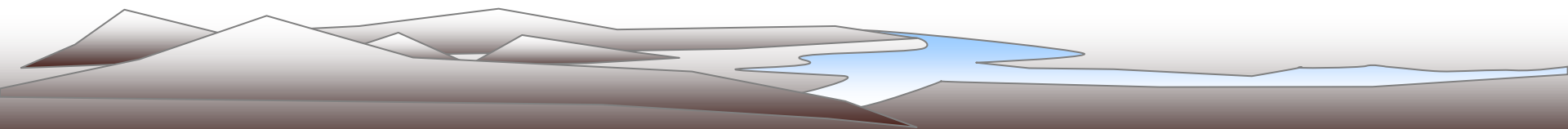


Освоение ходьбы

1 этап. Прогулочная ходьба: Скорость легкая

а 3-4 раза в неделю X 20 минут.

б 3-4 раза в неделю X 40 минут.



2 этап. Оздоровительная ходьба.

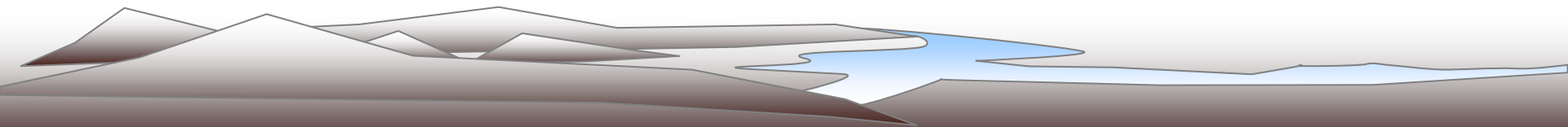
а Дистанция – 1600м. Проходим спокойно, иногда контролируем время – 18-20 минут

Скорость ходьбы постепенно увеличивается до 4,5-5,5 км/ч.

б Когда эта дистанция становится привычной, увеличиваем ее до 2400м.

с Потом увеличиваем ее до 4-5 км при сохранения темпа.

Цель – научиться непрерывной ходьбе в привычном темпе в течение 40 минут.



3 этап.

Постепенное и незначительное повышение скорости без увеличения длины дистанции.

Скорость будет расти непроизвольно по мере тренированности, потом стабилизируется.

2-3 раза в месяц делать замеры по секундомере (не чаще).

Цель: Тест Гиббса – пройти без напряжения 5 км за 45 минут.

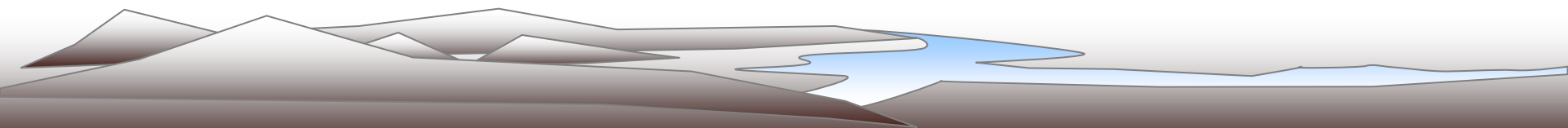
Оптимальная скорость -7км.



После этого – поддержка всю жизнь!!!

Тренировка – 4 раза в неделю X 5 км X
45 минут. 30 очков по Куперу –
все, что нужно для
поддержания здоровья, что
требуется для:

**Улучшения качества жизни и активного
творческого долголетия!**



Комплекс гимнастических упражнений с палками

Разминка

Заминка



Заминка

это комплекс успокаивающих упражнений, выполняемых в конце тренировки, после основных упражнений.

Заминка после тренировки позволяет:

- успокоить сердечно-сосудистую систему
- снизить риск застоя в мышцах крови
- предотвратить появление мышечных болей
- вернуть сократившиеся мышцы в нормальное состояние
- понизить до нормы температуру тела
- понизить до нормы содержание активизирующих сердечную мышцу гормонов
- вывести из мышц токсичные отходы типа молочной кислоты



Оборудование для самоконтроля

● Шагомер

● Пульсоксиметр



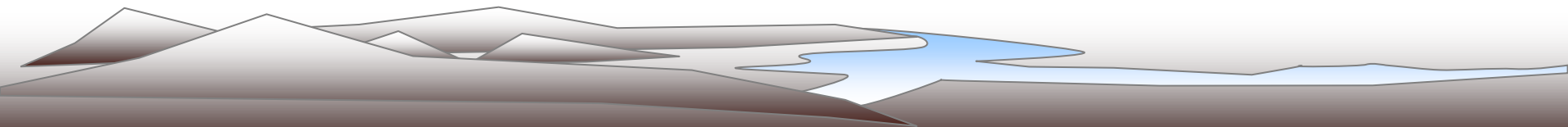
Экипировка+рюкзак инструктора

Одежда

Обувь

Рюкзачок Свисток, Складной ножик, Фонарик, Аппарат для измерения давления, Вода, Пластырь, широкий «шелковый», Влажные салфетки, Эластичный бинт, Глюкоза в таблетках (Асвитол и т. п.), Нитроглицерин-драже, Обеззараживающая жидкость (спирт в виде геля), Нашатырный спирт (в пакетиках), Спортивный батончик, леденцы от кашля (ментол), Для астматиков и аллергиков-ингалятор с «чистым» кортикостероидом (Беклазан)

Мобильный телефон

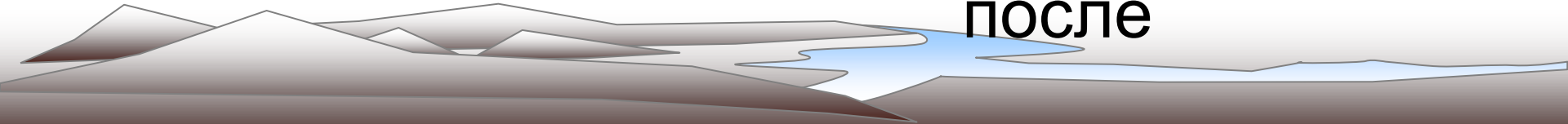


Питание и питьевой режим



За 1 час до...

Через 1,5-2 ч
после



Соревнования



Путешествия



Клуб Северной /Скандинавской ходьбы «Доброходы»



vk.com/samdobrohod

www.samaranordic.com

+79272655418