



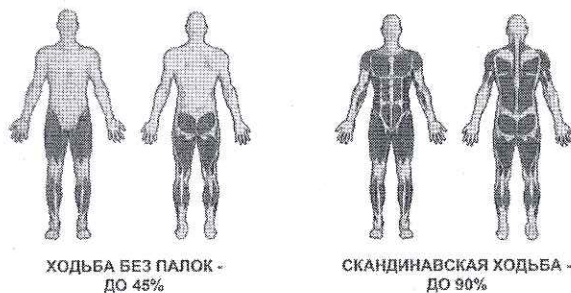
Скандинавская или северная ходьба – это особый вид физической активности, в котором используется специальная техника движения с палками. Способствует повышению и поддержанию тонуса большой группы мышц, общему оздоровлению организма.

### Какие мышцы работают

В процессе занятия данным видом спорта работает почти 90% поперечно-полосатой мускулатуры организма. Наибольшая нагрузка возлагается на следующие мышцы:

Дельтовидную мышцу; Подлопаточную мышцу; Большую грудную мышцу; Трицепс;

Группу мышц, сгибающих предплечья; Наружную и прямую мышцы живота; Широчайшую мышцу спины; Подостную мышцу; Всю группу ягодичных мышц; Четырёхглавую мышцу бедра; Квадрицепс; Икроножные мышцы; Переднюю и заднюю большеберцовые мышцы.



## Методические рекомендации

### «Скандинавская ходьба. Назначение. Правила применения»

#### Введение

Современный образ жизни, с отсутствием достаточной повседневной физической активности, предрасполагает людей к различным хроническим заболеваниям, таким как сахарный диабет, ожирение, гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы и др. Ходьба с палками, как самый простой и безопасный вид упражнений, бесспорно, является эффективной мерой противодействия сидячему образу жизни, снижающей распространение хронических заболеваний.

Скандинавская ходьба – относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Эта разновидность спортивной ходьбы появилась в Финляндии (поэтому она еще называется «финской ходьбой») несколько десятилетий назад, а точнее в 40-х годах XX века. Идея самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы даже специальные трассы для этого вида спорта. Автор Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, при этом значительно модифицировав строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира и сейчас миллионы

людей занимаются им по всему миру. В последние годы и в России растет количество приверженцев этой разновидности фитнеса.

В данной работе даны конкретные рекомендации по организации занятий скандинавской ходьбой, имеющие коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а так же лечебно-адаптационно-восстановительную направленность для людей с различными нарушениями здоровья.

## 1. Понятие скандинавской ходьбы

Скандинавская «северная, нордическая, финская ходьба» (Nordic Walking) ходьба с палками – своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие интенсивные прогулки или путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, похожими на лыжные, но без лыж.

## 2. Польза скандинавской ходьбы

Наибольший вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Дело в том, что при скандинавской ходьбе с палками задействовано большее количество мускулатуры, очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%. При скандинавской ходьбе сжигается энергии почти в полтора раза больше, чем при обычной ходьбе. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п.

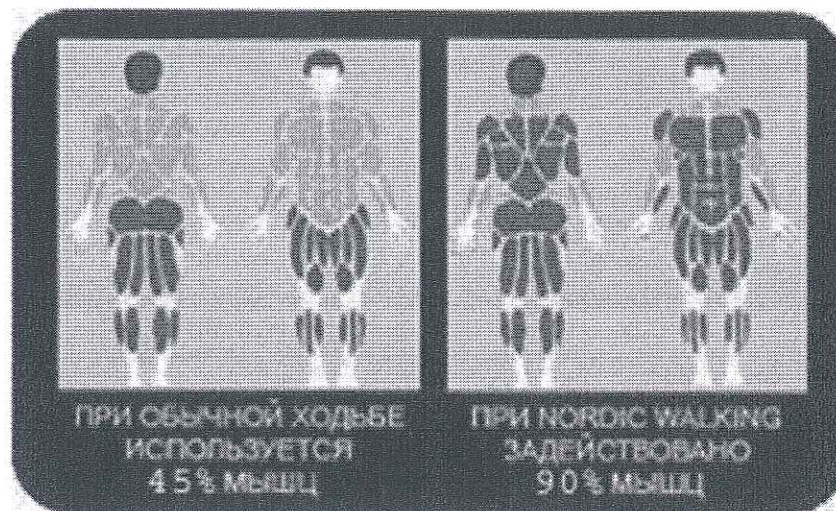
Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту). Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки.

При скандинавской ходьбе повышается дыхательный объем легких, поскольку задействованы мышцы верхней половины туловища, поэтому увеличивается и потребление кислорода, более чем на 30%.

Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у клиентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

Эффективность этой аэробной тренировки чрезвычайно высока. Польза скандинавской ходьбы состоит в том, что она:

- считается (по словам медиков) лучшим спортивным упражнением для снижения индекса массы тела (в два раза эффективнее обычного бега). Она позволяет сжечь примерно на 46% калорий больше, чем при обычной ходьбе, что позволяет держать вес на нормальном уровне. Затраты энергии за один час ходьбы составляет примерно 400 ккал (в то время как при беге трусцой только 155-200 ккал);
- активизирует около 90% всех мышц нашего тела, поддерживая их в хорошем состоянии, стимулирует развитие больших мышц тела: мышц плечевого пояса, спины, ног;



- улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализуя кровяное давление;

- снижает уровень общей массы жира, липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина), триглицеридов, приводя к увеличению липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина);
- одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней части тела, тренируя выносливость;
- уменьшает нагрузку на голени, колени, бедра и спину, чем при обычной ходьбе или беге трусцой. Кроме того, бег трусцой противопоказан людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, из-за постоянных толчков, неблагоприятно воздействующих на позвоночник и коленные суставы. Использование палок при ходьбе обеспечивает большую стабильность, сжигает больше калорий и улучшает баланс.
- увеличивается плотность костной массы, снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;
- отлично подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч;
- помогает двигаться без значительных усилий вперед с помощью палок, в более быстром темпе;
- при помощи палок для ходьбы используется больше мышц, что значительно увеличивает количество сожженных калорий, но при этом не слишком чувствуется усталость, как в случае обычной ходьбы;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательной системы;
- позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид;
- доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег и просто ходьба.

### 3. Показания для занятий скандинавской ходьбой

Сегодня в Германии скандинавская ходьба с палками входит как обязательный элемент практически во все реабилитационные курсы, проводимые после травм и операций на опорно-двигательном аппарате. Так, к примеру, благодаря этому виду лечебной физической культуры клиенты с протезированным тазобедренным суставом в клиниках Германии уже через месяц после операции полностью возвращаются к обычному ритму жизни.

Кроме того, данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях: остеохондроз; сколиоз; заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме); хронические боли в спине, плечах и шее; вегето-сосудистая дистония; болезнь Паркинсона; психологические проблемы (неврозы, депрессии); бессонница; избыточный вес и ожирение; сахарный диабет.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит и доступна всем людям любого возраста, пола и состояния физической подготовки.

Она особенно полезна для людей старшего возраста, а молодежи она позволит сохранить стройную фигуру.

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно.

Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, подходящее снаряжение и опытный инструктор.

Занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года во дворе, на улицах, парке, лесу и т.д. Одним словом, везде.

Скандинавская ходьба с палками не требует больших затрат времени и денег.

Скандинавская ходьба выгодно отличается от бега трусцой не только количеством сжигаемого жира, но и более выгодным общим оздоровительным эффектом.

Скандинавская ходьба – не просто метод сжигания веса. Это лучший способ откорректировать фигуру. Многие женщины, занимающиеся этим видом спорта, подтверждают в отзывах, что регулярная ходьба с палками буквально преображает фигуру за счет следующих моментов: коррекция осанки; сжигание отложений на бедрах («галифе»); моделирование бедер, груди и живота за счет улучшения тонуса мышц и удаления излишков жировой ткани; улучшение формы рук путем подтягивания задней поверхности (распространенная проблема, с которой достаточно сложно бороться).

Скандинавская оздоровительная ходьба особенно показана пенсионерам, поскольку способствует лечению и профилактике многих заболеваний, развивающихся в среднем и пожилом возрасте, таких как: артериальная гипертензия, атеросклероз, остеохондроз, артриты и артрозы, остеопороз.

Кроме того, скандинавская ходьба в умеренном темпе идеально подходит тем пожилым клиентам, которым противопоказаны другие виды физических нагрузок. Как свидетельствуют отзывы пенсионеров о скандинавской ходьбе, этот вид спорта очень удобен, поскольку позволяет отдыхать, опираясь на палки, что невозможно сделать при обычной ходьбе, что особенно комфортно для пожилых людей с больными суставами, поскольку позволяет им совершать прогулки на свежем воздухе, используя палки, как своеобразные костыли. Многим из них удалось избавиться от хронических рецидивирующих артритов и артрозов благодаря регулярным продолжительным прогулкам со скандинавскими палками.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, тренировки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.).



#### 4. Техника скандинавской ходьбы

Техника скандинавской ходьбы с палками сильно напоминает обычную ходьбу.

Движения рук, ног, бедер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперед и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина размаха руками вперед-назад определяет размер шагов и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. Короткие движения рук ограничи-

## ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

Спина должна  
быть ровной.

Палки держать  
под углом  
45 градусов



Левая нога идет одновременно с правой рукой, и наоборот, как при обычной ходьбе. При этом сначала надо ставить пятку, а потом переносить вес на носок.

вают движения бёдер и ног. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бедер, грудной клетки, затылка, плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от нее нужно отталкиваться.

При скандинавской ходьбе главное – сделать первый шаг.

Техника скандинавской ходьбы достаточно проста:

- во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков;
- 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 позиций.

Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.

## 5. Частота проведения занятий

Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют придерживаться оптимального стандартного режима тренировок: не менее 2-3 раз в неделю с продолжительностью прогулки не менее 30 минут.

Следует отметить, что многие любители ходьбы с палками свидетельствуют, что им подошел режим каждодневных тренировок с длительностью прогулки около часа. Такой ритм занятий скандинавской ходьбой обеспечивает ежедневный заряд энергии.

Новички могут начинать с 15-минутных прогулок, через 3-4 дня.

Как показывает опыт многих любителей скандинавской ходьбы, успешно решивших проблему с ожирением, для ощутимой потери веса необходимо проводить тренировки минимум пять раз в неделю. При этом про-

должительность ходьбы должна превышать один час. При таком режиме можно добиться похудения на 3-4 кг в месяц (физиологическая норма) без использования изнурительных диет. Существенно помогают увеличить скорость сжигания жировых отложений прогулки по пересеченной местности (холмы, гравий, песок), ходьба зимой по снегу, а также дополнительный груз (рюкзак с весом 10-15 кг или утяжелители на палки).

Темп наращивания частоты и продолжительности тренировок зависит от исходного состояния организма. Ни в коем случае не следует доводить себя до изнеможения.

## 6. Подбор необходимого снаряжения

Экипировка для ходьбы включает специальные палки (нордики), удобную одежду и обувь.

### 6.1. Требования к выбору палок для занятий скандинавской ходьбой

Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Следует сразу отметить, что обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки.

Как правильно рассчитать длину палок?

Высота палок зависит от вашего роста. Рассчитать длину палок очень просто. Они подбираются путем умножения вашего роста в сантиметрах на коэффициент 0,68 ( $\pm 5$  см). Например, если ваш рост составляет 168 см  $\times 0,68 = 114$  см, выберите палки длиной 115 см. На такую длину следует самостоятельно выбрать (монолитные) или установить раздвижные (телескопические) палки. Необходимо иметь в виду, что, чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определенные мышцы тела.

В таблице приведены рекомендуемые длины палок для вашего роста с увеличением шага 5 см.

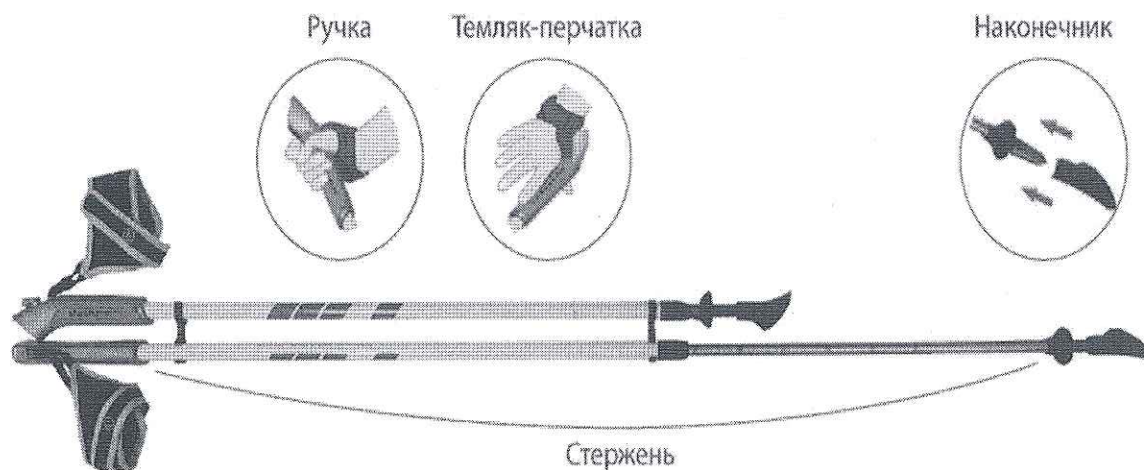
Ваш рост, см	Высота палки, см
150	105
155-160	110
165	115
170-175	120
180	125
185-190	130
195	135
Рассчитывается по формуле: $\text{рост человека} \times 0,68$ (в диапазоне $\pm 5\text{см}$ )	

Поскольку строение тела у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, расчетный размер может несколько отличаться от физиологичной для вас длины. Поэтому выбранную длину следует еще раз проверить «в работе». Для этого берут палку для скандинавской ходьбы в руку, и ставят наконечник на носок ноги. При этом локоть держащей палку руки должен согнуться под прямым углом.

При покупке палок нужно убедиться, что сделан правильный выбор палки нужной длины, соответствующей вашему росту, т.к. неправильный выбор палок может повлиять на эффективность техники ходьбы, а при длительном применении может привести к травме.

Следует отметить, что при помощи изменения длины можно регулировать интенсивность физической нагрузки при ходьбе: с увеличением длины палки нагрузка повышается.

Палки являются основным снаряжением для ходьбы. Они состоят из древка, ручки, темляка и наконечника.



Древко изготавливается из различных материалов: алюминиевые, алюминиевые с карбоном, 100% карбоновые, углепластиковые с различным карбоновым индексом.

В отличие от металлических палок карбоновые пружинят сами по себе. Процент карбона (карбоновый индекс) в составе материала, из которого изготовлены палки, может быть от 10 до 100% (CL100-CL1000). Чем больше карбона, тем легче и прочней палки. Конечно, от этого зависит и цена. Для начинающих вполне подойдут палки с карбоновым индексом 20 и 30% (CL200 или CL300). Можно и с большим индексом, но для новичков они могут показаться жестковатыми. Причем необходимо помнить, что палки разных производителей с одинаковым карбоновым индексом, могут отличаться друг от друга по упругости.

Палки для ходьбы должно быть легкими и прочными, жесткими и безопасными, не должно быть вибрации. Важно, чтобы палки обеспечивали тихую работу, гашение ударов и вибрации, долговечность, прочность, жесткость и общее качество. Само древко может быть телескопическим (складным с несколькими выдвижными коленьями) или фиксированной длины (монолитным).

Складные (телескопические) модели палок – в основном это бюджетные модели, стоят они дешевле палок фиксированной длины. Изготавливают их

из алюминиевых сплавов. Для «смягчения» алюминиевого древка в некоторых моделях производители встраивают специальную систему «Антишок», когда внутри палки находится пружина, которая играет роль амортизатора и компенсирует ударную нагрузку.

Преимущество складных моделей в том, что они легко настраиваются под рост любого члена семьи, могут «расти» вместе с растущим пользователем и, к тому же палки в сложенном виде помещаются в специальный чехол и более удобны для путешествий.

Недостатки: фиксаторы могут сломаться при попадании песка или воды, замерзают зимой или неожиданно складываются, может появиться дребезг и вибрация. Опытные инструкторы не рекомендуют выбирать складные модели, обращая внимание на то, что среди палок более высокого класса нет складных моделей.

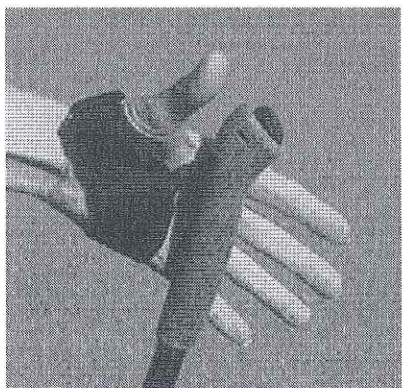
Палки фиксированной длины (монолитные) более безопасны, надежны, легче, прочнее и гораздо удобней. Преимущество цельных палок является то, что они просты и не имеют движущихся частей.

При покупке обязательно обратите внимание на рукоятки палок и темляк.

Ручки. В моделях средней ценовой категории ручки либо прорезиненные, либо сделаны из материала, имитирующего натуральную пробку. Разница в материале не принципиальна. Главное, чтобы ручка была тонкой и удобно помещалась в руке, не скользила и не натирала ладонь.

Другая отличительная особенность палок для скандинавской ходьбы – наличие специальных ремешков, напоминающих перчатки с отрезанными пальчиками (темляк). Темляк представляет собой крепление для фиксации кистей рук. Такая конструкция темляка называется «капкан», помогающая отталкиваться палками, не сжимая их рукоятку, и таким образом предотвращает набивание мозолей на ладонях.

Темляк позволяет при ходьбе освобождать палку в конце каждого удара.

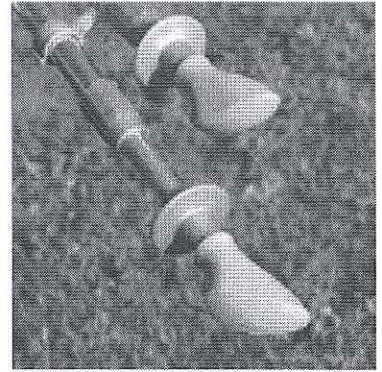


Он должен быть удобным и плотно прилегать к палке. Руки должны быть слегка открыты и расслаблены. Палки должны свободно держаться на запястьях ремнями, при этом, не сжимая палки плотно, а только купируя их в руках. Темляки могут иметь пометки «левый» и «правый», а также ремешки для регулировки. В самых дешевых моделях они регулируются на любую руку. Хороший темляк имеет размер от S до L и систему быстрого отсоединения (QLS). Не снимая перчатки, можно за секунду отсоединить палки, ответить на телефонный звонок, сделать удачный снимок, попить, сходить в туалет и т.д. Чтобы правильно подобрать темляк, измерьте окружность ладони, как показано на картинке справа. Если длина окружности составляет от 12 до 20 см, то выбирайте темляк, размером (5-8), а от 20-30 см – размером (9-12).



**Наконечники.** На конце скандинавской палки имеется наконечник (коготь, шип) из прочного карбида вольфрама. Его можно смело втыкать в почву, грунт и песок, он не будет проскальзывать и застревать. Кроме того, в комплект более качественных палок могут входить специальные съемные металлические наконечники различной конфигурации для разных поверхностей. Есть также наконечники для льда и снега. Наличие дополнительных наконечников в комплекте, естественно повышает цену палок. Причем надо иметь в виду, что на более дорогих моделях палок, наконечники можно сменить, а на дешевых – не всегда. Это очень важно знать при покупке палок, так как металлические наконечники из прочных сплавов тоже не вечны – они стираются, и сточившийся шип начнет проскальзывать. Поэтому дешевые палки, у которых шипы не заменяются, придется выбрасывать из-за их проскальзывания при ходьбе.

Для ходьбы по асфальту надевают специальные резиновые наконечники (сапожки). Они должны входить в комплект. Пластмассовые намного хуже. Все наконечники заменяемы. Наконечники достаточно быстро стираются при ходьбе по асфальту. Поэтому надо иметь запасные сапожки или дополнительные резиновые наконечники.



Иногда внешне трудно различить лыжные палки от палок для скандинавской ходьбы. Общими для них являются материалы, из которых они изготовлены, тонкая ручка, иногда в комплект лыжных палок входит темляк, покраска даже может быть одинаковой, но основным отличием является наконечник. На лыжных палках коготь (шип) сделан из более мягкого металла и рассчитан на снежный покров. Он не выдерживает долгую ходьбу по твердой поверхности (грунт и даже лед), стачивается и начинает проскальзывать. Другим естественным недостатком лыжных палок является отсутствие в их комплекте резиновых наконечников для ходьбы по асфальту. Даже при покупке дополнительных резиновых наконечников, их невозможно надеть на конец лыжной палки.

На первое время лыжные палки можно использовать, но только при ходьбе в зимнее время по снежным тропинкам. При этом не забывайте, что длина палок для скандинавской ходьбы существенно короче лыжных.

Часто палки для скандинавской ходьбы путают с трекинговыми палками (для пешеходного туризма). Внешне они похожи, но разница принципиальная. Они толще, крепче, длиннее и рассчитаны на серьезную нагрузку, то есть должны выдержать вес человека и рюкзака. Ручки таких палок шире скандинавских с каемками для пальцев, а петля не фиксирует кисть руки, чтобы путешественник во время спуска или подъема в гору не получил травм. Эти палки имеют три сложения. Их можно легко убрать в рюкзак. Как и горнолыжные они изготавливаются из металла, который не гнется, поэтому



при отталкивании удар не гасится, а переходит в суставы рук. Они тяжелее нордиков.

Вывод: нельзя пользоваться лыжными (с учетом оговорки, сделанной выше) и треккингowymi палками для скандинавской ходьбы.

## 6.2. Общие требования к одежде и обуви для занятий скандинавской ходьбой

Опыт многих любителей скандинавской ходьбы свидетельствует, лучшая обувь для ходьбы с палками – обычные, хорошо сидящие на ноге кроссовки. Однако можно использовать любую удобную для ноги обувь – главное, чтобы подошва была достаточно гибкой.

Что касается одежды, то здесь нет единых стандартов. Рекомендуется легкая одежда, подходящая для конкретных погодных условий. В холодную погоду необходимо одеть несколько слоев тонкой легкой одежды и легкие перчатки. Лучше надеть несколько слоев легкой одежды, чем тяжелой и толстой. Таким образом, лучше сохраняется не только тепло, но и свобода движений.

Во влажную погоду можно надеть непромокаемую куртку. Не следует надевать хлопчатобумажную одежду (футболки, джинсы ит.д.), которые быстро увлажняются и становятся неприятно липкими и тяжелыми.

Идеальным вариантом может быть удобный спортивный костюм.

## 7. Требования к питьевому режиму

Соблюдение питьевого режима в ходе скандинавской ходьбы очень важно. При неправильном решении этого вопроса могут возникнуть две проблемы: обезвоживание или переувлажнение организма. Во время тренировки температура регулируется за счет испарения пота с поверхности нашего тела. Таким образом, если организм обезвожен, то тепло не сможет отводиться и это может привести к быстрому наступлению теплового удара. Кроме того, обезвоживание ведет к увеличению в крови и тканях концентрации солей,

что может привести к отложению солей в суставах, почках, желчном пузыре и т.д.

Признаки обезвоживания:

- тошнота после тренировки;
- темно-желтая моча или нет мочи;
- сухой, липкий рот;
- сухие глаза.

Основное правило гидратации можно свести к следующему – больше полагайтесь на уровень вашей жажды и не заставляйте себя пить. Однако многие, к сожалению, утратили естественное чувство жажды. Поэтому пока не восстановится чувство жажды, рекомендуется пить один стакан воды примерно на каждый час ходьбы.

Кроме того, потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от продолжительности и интенсивности ваших занятий ходьбой. Такие факторы, как температура и влажность воздуха, высота подъема и собственная физиология, также могут влиять на то, сколько воды потребуется во время ходьбы.

Общие рекомендации по питьевому режиму:

- Пейте воду в зависимости от степени жажды. Если вы потеете больше, чем обычно, пейте больше, чем обычно.
- Большие подъемы. При подъеме на большую высоту, в тепле и низкой влажности нужно пить больше, чем обычно, так как в этих случаях вы теряете больше жидкости. Опять же, за основу надо принимать уровень вашей жажды и пить тогда, когда захочется.
- Не пейте газированные напитки и соки во время прогулки. Газы, отрыжка, спазмы желудка могут привести к дискомфорту во время ходьбы.
- Не пейте молоко или напитки, содержащие молоко. Многие люди с непереносимостью лактозы могут испытывать такие эффекты, как тошнота, вздутие живота и диарею. Они могут не понимать, что у них непереносимость лактозы, пока не начнутся тренировки, которые усиливают эффекты.

Во время скандинавской ходьбы организм теряет жидкость. Ее надо пополнять не только в ходе тренировки, но и после ее окончания. Поэтому в течение первого часа после окончания тренировки необходимо восполнить потерянную жидкость. Для этого можно использовать воду. Сразу пить большой объем воды не следует. Пить нужно постепенно, небольшими глотками, через равные промежутки времени. Не перегружайте сразу организм водой.

#### 8. Требования к пищевому режиму

Наш организм нуждается в топливе для того, чтобы обеспечить хорошую выносливость и получить максимальную отдачу от упражнений, включая скандинавскую ходьбу. Но употребление большого количества пищи, которое будет находиться в ожидании пищеварения, может доставить нам чувство неудобства и дискомфорта. Поэтому:

- не начинайте занятия на пустой желудок. Перед утренними занятиями скандинавской ходьбой обязательно необходим легкий завтрак. Даже, если не любите завтракать, то перед ходьбой обязательно выпейте, хотя бы немного фруктового сока или напитка, чтобы дать организму определенное количество калорий для работы;

- после плотного приема пищи подождите три-четыре часа, чтобы переварить жиры и белки. Большую часть еды лучше съесть после занятия ходьбой;

- если ваш легкий завтрак, представляет собой нежирную еду, вы сможете тренироваться в течение 1-3 часов и получить выгоду от калорий с меньшим риском для вашего желудка;

- если вы хотите поесть ближе ко времени вашей тренировки, сосредоточьте свое внимание на легко усваиваемых углеводах для быстрого повышения энергии. Такими продуктами могут быть классические бананы, фруктовый сок, нежирный рогалик, булочка или обезжиренный йогурт. Углеводы являются наиболее распространенным источником энергии и требуют меньше воды для переваривания по сравнению с белками и жирами. Они обеспе-

чивают наш организм ценным и легко доступным топливом, необходимым для ходьбы;

- экспериментируйте, чтобы увидеть, что для вас лучше. Все отличаются друг от друга тем, как переносим прием пищи или его отсутствие перед тренировкой. У одних прием пищи может привести к тошноте, выделению газов и т.п., у других может быть что-то другое. Поэтому поэкспериментируйте и выберите наиболее комфортный для вас вариант.

Немаловажное значение имеет и режим питания после тренировки. Ее важность заключается в том, что пища дает нам те строительные блоки, которые создают новые мышцы и кровеносные сосуды, помогают нам восстановить организм после тренировки.

Питание после тренировки зависит от времени ходьбы и ее интенсивности. Если вы после ходьбы чувствуете сильную усталость и зверский аппетит, то вы, видимо, плохо рассчитали нагрузку, необходимо снизить ее.

Существует определенное правило: после тренировки необходимо восполнить примерно половину потерянных калорий, то есть, если истратили 500 ккал, то восполнить должны 250 ккал.

Необходимо помнить и о том, что какими попало продуктами нельзя восполнять недостающие калории. Может получиться так, что вместо сжигания жира для восстановления мышц, организм начнет откладывать его про запас. И тогда смысл вашей тренировки теряется.

Организму после тренировки нужны углеводы и белки. В зависимости от нагрузки их соотношение может быть разным. Оптимальный эффект достигается при соотношении углеводов к белку 4:1, то есть на 4 грамма углеводов должен приходиться 1 грамм белка. Для восстановления организма надо в течение 20-30 минут после тренировки принять пищу, богатую углеводами, например, каши, фрукты или соки. Богатыми источниками белка для восстановления мышечной ткани являются рыба, мясо и птица. Кроме того, белки помогают улучшению мышечной гидратации, увеличению по-

глощения воды из кишечника и стимулированию иммунной системы, делая ее более устойчивой к простудам и другим инфекционным заболеваниям.

Кофеин, содержащийся в таких продуктах, как чай, кофе, какао, шоколад и др. не дает возможность воспользоваться белком для восстановления мышц. Поэтому от употребления кофеиносодержащих продуктов необходимо воздержаться пару часов после тренировки.

Если скандинавская ходьба используется для похудения, то в течение 2-3 часов после тренировки не следует принимать никакую пищу. Почему? Потому, что организм в этом случае использует энергию не жировых отложений, а поступающей с пищей.

### Примерный план занятия скандинавской ходьбой

Выбрав экипировку и изучив технику движений можно приступить к занятию ходьбой, которую можно условно разделить на три этапа: разминка, сама ходьба, релаксация после ходьбы.

#### I этап. Разминка

Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки. 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

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.



2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

#### Второе упражнение

1. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.

2. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

3. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

#### Третье упражнение

1. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.

2. Сделайте не менее 15 приседаний.

#### Четвертое упражнение

1. Встаньте прямо, правой рукой для поддержки опираясь за палку.

2. Осторожно сгибаем левую ногу в колене и обхватываем лодыжку левой рукой. Стараемся поднести лодыжку к ягодичным мышцам. Останавливаемся в таком положении на 10-20 секунд. Стоим прямо.



3. Затем левой рукой держась за палку, проделываем то же упражнение с лодыжкой правой ноги. Возьмите правой рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 10-20 секунд, затем поменяйте ноги.

#### Пятое упражнение

1. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.  
2. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.



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

#### Шестое упражнение

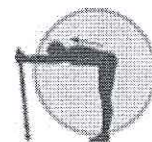
1. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.



2. Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

#### Седьмое упражнение

1. Поставьте палки перед собой.  
2. Согните тело в талии вниз.  
3. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.



#### Восьмое упражнение

1. Берем в руки палки для ходьбы.  
2. Слегка отводим руки назад, так чтобы концы палок упирались чуть сзади.

3. С упором на палки совершаем приседания. Сделать не менее 15 приседаний (разумеется, новичкам следует начинать с 3-6 приседаний, а затем постепенно увеличивать их количество).

#### Девятое упражнение

1. Берем обе палки в руки, и слегка отводим руки в стороны.  
2. Затем направляем руки назад и вверх.

3. Поднимаем палки за спиной, пока не почувствуем натяжение мышц. Упражнение выполняем плавно, без рывков.

#### Десятое упражнение

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

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



3. Поменяйте руки и продолжите упражнение.

#### II этап. Ходьба

Ознакомившись с техникой скандинавской ходьбы и, сделав разминку, можно начинать первую тренировку. Прежде чем начать ходьбу следует обязательно проверить состояние креплений, отрегулировать длину ремней, которые будут удерживать палки в ваших руках. Во время самой ходьбы с палками слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперед и немного согните в локте. Палку держите под углом. Левую руку свободно держите на уровне таза и тяните назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставать на пятку, а потом на носок.

Часто во время занятий спрашивают: «Как правильно дышать?». Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем то количество, которое поступает через нос. Поэтому можно начать дышать через рот. Это происходит естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Ну и, конечно, должно быть комфортно. Нужно чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1:1,5-2, то есть, если вдох делается на два шага, то выдох – на три-четыре шага.

#### III этап. Релаксация

После ходьбы необходимо сделать несколько глубоких вдохов и обычные упражнения на растяжку спины, икроножных мышц и бедер. Упражнения на релаксацию выполняются в замедленном темпе, и не должны быть



слишком длительными. После возвращения с тренировки скандинавской ходьбы очень полезно сходить в сауну или баню. Если такой возможности нет, то вполне подойдет теплая расслабляющая ванна. Необходимо хорошо прогреть мышцы, чтобы они не болели после первых тренировок.

Краткая инструкция  
«Как правильно выбрать палки для скандинавской ходьбы»

1. Если есть такая возможность, перед покупкой палок для скандинавской ходьбы лучше всего проконсультироваться с инструктором или более опытными спортсменами.

2. Определитесь с видом (телескопические или монолитные) палки, и правильно рассчитайте размер палок для скандинавской ходьбы (лучше всего еще дома).

3. Начните осмотр выбранной модели с древка: взвесьте палку в руках, проверьте упругость, постучав по ровной поверхности, оцените длину (для монолитных палок), качество раздвижного механизма (для телескопических палок).

4. Проверьте, насколько удобна ручка. Она должна свободно помещаться в руке и не скользить. Примерьте темляк – он должен быть комфортным и плотно прилегать к руке.

5. Проверьте, оборудовано ли древко съемным острым наконечником. Если запасные резиновые «сапожки» не входят в комплект, лучше сразу обзавестись ими отдельно.

Что ни в коем случае не следует делать, если вы решили купить палки для скандинавской ходьбы (по материалам негативных отзывов).

1. Не следует надеяться на продавцов-консультантов магазинов. К сожалению, встречаются случаи, когда вместо палок для скандинавской ходьбы несведущим новичкам продавали палки для горных лыж или для треккинга (для простой пешей ходьбы).

2. Не стоит покупать упакованные палки для скандинавской ходьбы в магазинах, где не разрешают раскрыть упаковку и осмотреть их перед покупкой.

3. Не надо покупать палки с пластиковыми ручками. Как свидетельствуют многие отзывы, пластиковые рукоятки не впитывают пот и быстро становятся скользкими.

4. Обязательно проверьте древко на вибрацию – лучше не покупать сильно вибрирующие палки – они, как правило, к тому же тяжелы и неуклюжи.

## Список использованной литературы

1. Соколова Е.В., Костюк Н.И. «Метод социальной реабилитации граждан пожилого возраста в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» // журнал «Помощь инвалидам и пожилым людям», №10, М., 2012.
2. Филатова Е.Л. «Внедрение в практику комплексного центра социального обслуживания населения оздоровительной технологии «Скандинавская ходьба» // журнал «Работник социальной службы», №3, М., 2015.
3. <http://www.tul.fi/Portals/0/DOKUMENTIT/Koulutus/Vanhat%20materialit/Hiihdon%20lajiosa%201979.pdf>
4. <http://rnwa.ru/>
5. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/texnika-skandinavskoj-xodby/>
6. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/skandinavskaya-xodba-pitanie-posle-trenirovki/>
7. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/skandinavskaya-xodba-pitanie-do-trenirovki/>
8. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/skandinavskaya-xodba-pochemu-ona-polezna/>
9. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/skandinavskaya-xodba-pitevoj-rezhim//>
10. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/skandinavskaya-xodba-i-poterya-vesa/>
11. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/snaryazhenie-dlya-skandinavskoj-xodby/>
12. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/skandinavskaya-xodba-diabet-2-tipa/>
13. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/texnika-skandinavskoj-xodby/>
14. <http://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html>