

7. При повышенном давлении лучше воздержаться от ходьбы.

8. Если имеются острые инфекционные заболевания, заниматься скандинавской ходьбой можно только с разрешением врача..

Советы для начинающих

1. Очень важно! Правильно подобрать палки. Правильный выбор поможет сделать инструктор. Если вы намерены заниматься 2-3 раза в неделю регулярно, то тогда рекомендуем палки среднего уровня. Они прочны, долговечны и универсальны.

2. Перед началом тренировки правильно подберите гардероб, особое внимание уделите спортивной обуви. Лучше всего подойдут беговые или походные кроссовки. Спортивную одежду следует выбирать в зависимости от погоды.

3. Обязателен прием пищи за 1.5 -2 часа до тренировки. Утром это могут быть фрукты, молочные продукты, каши. Натощак заниматься не стоит, т.к. это может привести к головокружениям и обморокам. Но после занятий стоит воздержаться от еды в течение 2-х часов, поскольку запущенные механизмы, ускоряющие сжигание жира, протекают в течение 1.5 - 2 часов после тренировки.



4. Контроль пульса и потраченных калорий. Во время тренировки для удобства рекомендуется использовать пульсометры или же установить специальную программу с данными функциями на телефон. В этом случае вы сможете контролировать пульс и количество потраченных калорий.

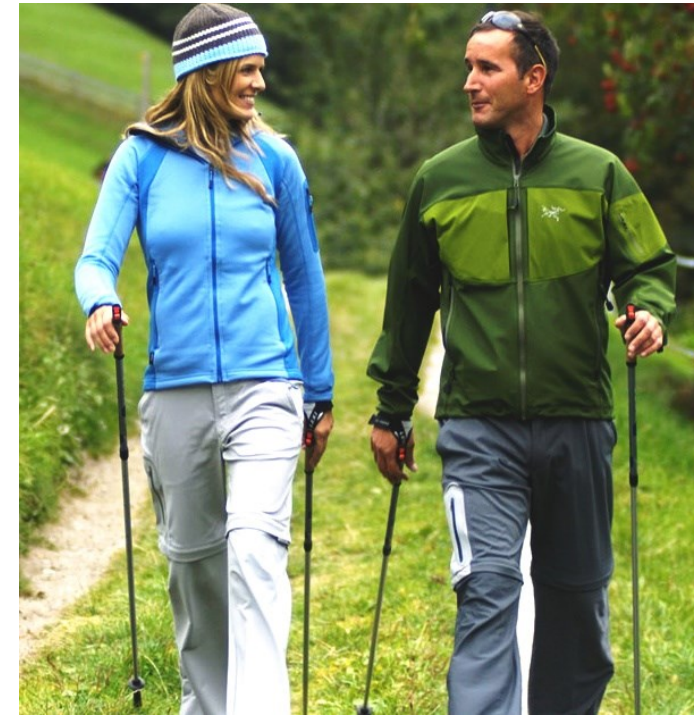
5. Если вы хотите похудеть, то тогда занимайтесь не менее 3-х раз в неделю и сочетайте тренировки с правильным питанием.

Что происходит во время занятий?

- Мышцы всего тела укрепляются, так как во время тренировки задействованы около 90% мышц.
- Улучшается работа легких и сердца.
- Калорий сжигается на 45% больше, чем при обычных занятиях ходьбой.
- Давление на суставы и колени уменьшается.
- Улучшается осанка. Организм становится выносливее после таких упражнений.
- Вы можете дольше ходить в быстром темпе, без особых усилий.

Скандинавская ходьба неплохая альтернатива разнообразным диетам

МКУК Опаринская ЦБ им. Н. А. Яхлакова
пгт Опарино, ул. Кирова, 1
Тел. 2-20-24, 2-20-27.



Финская

ходьба:

за и против

Опарино 2018

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба представляет собой пешую прогулку с использованием специальных палок (иногда применяют обычные лыжные палки). Этот вид спорта способен улучшить самочувствие человека и избавиться от ненавистных лишних килограммов.

- Поднимает настроение
- Помогает улучшить осанку
- Укрепляет мышцы спины
- Держит мышцы ягодиц в тонусе
- Эффективно тренирует ноги



- Снимает стресс
- Улучшает работу сердца и кровеносных сосудов
- Укрепляет мышцы живота
- Держит мышцы бедер в тонусе
- Снижает нагрузку на коленные суставы

Скандинавская ходьба (англ. *Nordic Walking*) – это вид фитнеса, где для того, чтобы значительно увеличить нагрузку на мышцы тела, необходимо ходить со специальными палками для скандинавской ходьбы.

Чем полезна скандинавская ходьба?

1. Во время ходьбы начинают работать почти все мышцы, а уже через несколько занятий улучшается их тонус.
2. Благодаря тому, что во время тренировки учащается пульс, дыхание становится глубоким, ваши легкие начинают намного лучше вентилироваться, к тому же занятия проходят на свежем воздухе, что тоже очень полезно для организма.
3. Значительно улучшается кровоснабжение внутренних органов, нормализуется функционирование сердечно-сосудистой системы, тем самым снижается вероятность возникновения ишемической болезни.
4. Очень полезна оздоровительная ходьба с палками для нервной системы. Восстанавливается нормальный здоровый сон, укрепляются нервы, проходит депрессия.
5. Приходит в норму уровень сахара и стабилизируется давление.

6. Этот вид спорта предотвращает развитие остеопороза.
7. Улучшает чувство координации и равновесия.
8. Является отличным способом похудения, всего за час занятий можно сжечь до 500 калорий
9. Положительным образом сказывается на позвоночнике, улучшает осанку.
10. Рекомендуются при варикозе. Ведь во время таких тренировок сокращаются мышцы ног, а благодаря этим сокращениям кровь в венах быстрее поступает к сердцу, тем самым снимая в них давление.

Противопоказания

Несмотря на огромную пользу от такого своеобразного вида спорта, ходьба с палками имеет и ряд противопоказаний, которые следует

учитывать, если вы решились выйти на тренировку:

1. Любая тренировка, это все-таки тренировка, а значит, есть риск превысить доступные нагрузки и перетренироваться.
2. Резкое начало серьезной нагрузки. Если вы долго не занимались – не нужно сразу ставить рекорды.
3. Даже после начала занятий не нужно резко увеличивать пройденный маршрут. Старайтесь планомерно добавлять нагрузку. Каждый шаг этой методики напоминает лыжный бег, при этом сильных нагрузок на сердечную мышцу не наблюдается, что позволяет заниматься этим спортом даже «сердечникам».
4. Нельзя заниматься ходьбой в послеоперационный период.
5. Не рекомендуется тренироваться во время обострения любых хронических заболеваний.
6. Не желательно заниматься, если имеются серьезные проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Чтобы не усугубить свое положение необходимо проконсультироваться с врачом.

КТО МОЖЕТ ХОДИТЬ?

Все без исключения! Ходьба с палками не имеет противопоказаний. В Европе вместе с молодым поколением скандинавской ходьбой занимаются многие пожилые люди. Примечательно, что для ходьбы не требуются специальные навыки, поэтому она легко дается всем без исключения. Для занятий не нужны и особые дислокации, так как ходить можно буквально где душе угодно: в парке, на улице, в лесу.

