

Скандинавская ходьба (ходьба со специальными скандинавскими тростями)

При регулярной тренировке с тростями для скандинавской ходьбы двигаются все основные суставы, включаются в работу 90% всех мышц, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, легкие, улучшает общий метаболизм, сжигается на 40% больше калорий. Благодаря использованию тростей для «скандинавской» ходьбы нагрузка распределяется равномерно без перегрузки мышц и суставов.



Правила подбора размера трости для скандинавской ходьбы.

При подборе трости для скандинавской ходьбы необходимо заранее рассчитать их длину. Расчетная формула достаточно проста: необходимо собственный рост умножить на коэффициент 0.68, а полученный результат округлить до ближайшей цифры, кратной числу 5.

К примеру, если Ваш рост 174 см, то длина трости рассчитывается по формуле 174×0.68 . Полученный результат (118.2) округляем до 120. Итого, необходимый размер трости для скандинавской ходьбы составляет 120 см.

На такую длину следует самостоятельно установить раздвижные (телескопические) трости?

Поскольку строение тела у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, расчетный размер может несколько отличаться от результатов расчета по формуле. Поэтому выбранную длину следует еще раз проверить "в работе".

Для этого берем трость для скандинавской ходьбы в руку, и ставим наконечник на носок ноги. При этом локоть держащей трость руки должен согнуться под прямым углом.

Следует отметить, что при помощи изменения длины можно регулировать интенсивность физической нагрузки при ходьбе: с увеличением длины трости нагрузка повышается. Поэтому, для повышения нагрузки можно увеличивать рекомендуемую длину на 5-10 см. Разумеется, данный совет хорош для «продвинутых» спортсменов, обладающих раздвижными палками.

[E0673 Трость для скандинавской ходьбы \(115-140см\).](#)

Трости изготовлены из высококачественного легкого сверхпрочного алюминиевого сплава.

[E0678 Чехол на трости для скандинавской ходьбы](#)

Специальный чехол для перевозки поможет сохранить трости для скандинавской ходьбы даже во время самых дальних путешествий.

Техника тренировок со скандинавскими тростями

Разминка

Важно правильно подготовиться к основному занятию: предварительные небольшие упражнения предохраняют от травм и делают тренировку эффективнее.

- Поднимитесь на цыпочки на 2–3 секунды, опуститесь на полную стопу.
- Мягко, невысоко попрыгайте с ноги на ногу, затем на обеих ногах.
- Потяните одновременно одну руку вперед, другую назад, затем поменяйте руки.
- Сделайте широкий шаг (выпад) вперед, покачайтесь туда-обратно (руки двигаются в противоход телу). Смените ногу.
- Перенесите палки за спину и возьмитесь за концы ладонями вперед. Поворачивайтесь всем корпусом влево-вправо.
- Подняв палки над головой на вытянутых руках, наклоняйтесь влево-вправо.
- Держите палки перед собой за концы в направленных вверх ладонях. Вытяните руки вперед, приблизьте к корпусу и вытяните их снова.
- Из того же исходного положения поднимайте палки, как штангу.
- Перенесите палки за спину. Держа их так, чтобы руки были разведены чуть в стороны, поднимайте палки вверх как можно выше.
- Держите палку за спиной вертикально. Одной рукой возьмитесь за ее верхний конец, другой — за нижний. Тяните палку вверх, пока не почувствуете сопротивление в «нижней» руке. Поменяйте руки.
- Поставьте палки на ширину плеч, обопритесь на них. Вытяните одну ногу, сделав шаг на пятку, одновременно согните в колене другую так, чтобы в мышце задней поверхности вытянутой ноги чувствовалось натяжение. Попружиньте, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, сменив ногу. Не сгибайте поясницу и держите спину прямо!
- Исходное положение: наклонитесь вперед под углом 90 градусов, палки в вытянутых руках поставьте максимально далеко вперед и обопритесь на них. Прогнитесь.
- Вынесите обе палки вперед, держа их перпендикулярно полу, затем отведите назад, «отталкиваясь» от воздуха; на каждый взмах вперед и назад делайте неполное приседание.
- Двигайте руки с палками противоходом. На каждый мах — неглубокое приседание.
- Опираясь на палки, сделайте две серии приседаний. В первом подходе вынесите палки чуть вперед, во втором — чуть назад.
- Обопритесь о палку одной рукой, другой возьмите одноименную ногу за щиколотку и подтяните пятку к ягодице на 10–15 секунд. Повторите то же с другой ногой.
- Каждое упражнение сделайте 8–12 раз.

Этот перечень вполне подлежит изменениям: при регулярных занятиях вы можете разработать собственный, более подходящий вам разминочный комплекс.

Техника ходьбы и интенсивность тренировки:

Техника проста, основной ее элемент — ШАГ — каждому знаком с раннего детства.

- Выпрямитесь, корпус чуть наклоните вперед. Теперь нужно скоординировать движения рук. Сначала просто пройдитесь, неся палки за середину параллельно земле. Ощутите незаметный при обычной ходьбе противоход: левая рука вперед — правая нога вперед, левая нога — правая рука.
- Теперь опустите палки, возьмите так, как будете держать при ходьбе, и волоком тяните их за собой. Попрактикуйтесь, действуя сначала только одной ногой и одной рукой и палкой, чтобы телу было проще освоить движения. Когда подскажет ритм, отталкивайтесь одновременно: левой палкой — правой пяткой, правой палкой — левой пяткой.

Интенсивность тренировки регулируйте сами. Хотите увеличить нагрузку — сильнее отталкивайтесь руками, делайте шаги шире, увеличьте длину палок.

Как работать руками ?

Алгоритм действия рук тот же, что и при катании на лыжах. Немного согните руки в локтях и двигайте ими вверх-вниз, отталкиваясь палками от поверхности. В верхнем положении рука поднимается под углом примерно 45 градусов, «нижняя» рука в то же время отодвигается назад на уровне таза. Техника скандинавской ходьбы с палками основана на правильной постановке стоп и работе руками.

Как правильно ходить скандинавской ходьбой ?

Стопы ставьте прямо. Сначала — на пятку. Затем, совершив толчок, стопа перекачивается вперед, вес переходит на подушечки стопы, на пальцы, на пятку другой ноги, и снова то же самое, но с другой ноги.

Типичные ошибки:

- Не используйте при ходьбе палки для других видов спорта. Постарайтесь обзавестись специальными палками для северной ходьбы как можно скорее, желательно пользоваться ими с первого занятия.
- Палки не должны сползаться за спиной и перекрещиваться, образуя треугольник.
- Не поворачивайте корпус, когда поднимаете руку, чтобы оттолкнуться палкой.
- При отталкивании давите на палку усилием не кисти, а локтя, чтобы нагрузка приходилась на всю руку, а не только на запястье.
- Стопа не должна вилять влево-вправо. Особенно важен твердый шаг на горных дорогах.
- Не впадайте в иноходь. Редкое качество лошадей синхронно ступать одноименными ногами в человеческой скандинавской ходьбе неприемлемо. Помните: левая рука движется одновременно с правой ногой, и наоборот.
- Надели одну пару носков? Смените слово «носки» на слово «мозоли». Чтобы не натереть ноги, надевайте две пары носков, и обе не тесные и не слишком свободные.