МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Методические рекомендации

МИНСК
ГУ «РУМЦ ФВН»
2019

Составитель:
Игнатович Ирина Эдуардовна – начальник отдела аналитической и учебно-методической работы государственного учреждения «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Рецензент:
Дедевич Анжей Антонович – председатель общественного объединения «Федерация скандинавской ходьбы», Республика Беларусь

Скандинавская ходьба для пожилых людей / И. Э. Игнатович, А. А. Дедевич – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2019. – 28 с.: ил.

Производственно-практическое издание

Игнатович Ирина Эдуардовна

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Корректор А. М. Зиновик
Компьютерная верстка В. А. Роговская
Оформление обложки Д. В. Вераксич

Подписано в печать 27.11.2019
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная №1. Гарнитура OpiumNew.
Усл.-печ. л. 3,22. Уч.-изд. л. 0,72. Тираж 80 экз. Заказ 145.

Полиграфическое исполнение и издание государственного учреждения
«Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Свидетельство №1/42 от 1 октября 2013

Ул. Гусовского, 4-1, 220073, Минск.

ВВЕДЕНИЕ

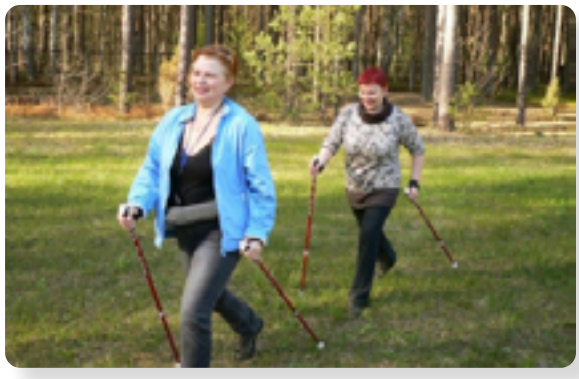
Время, которое в молодости проходит не спеша, у пожилых людей летит стремительно. Жизнь похожа на марафон, при котором одни вырываются вперед, другие отстают, понимая, что пора уделить внимание своему здоровью, а значит – заняться спортом. Но где взять силы? Представители старшего поколения, сохранившие бодрость и энергию, найдут эти силы, а вот опору для них мы подскажем. Это палка, да не одна. Вы уже догадались? Скандинавская ходьба для пожилых людей – лучший вариант двигательной активности и поддержания сил.

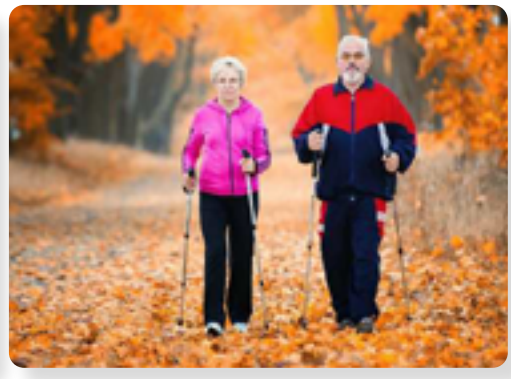
ЧТО ТАКОЕ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ?

Прошло то время, когда на пожилого человека, целеустремленно идущего с лыжными палками летом, смотрели с улыбкой. Современные люди не только привыкли к такому зрелищу, но и активно приобщаются к процессу. Мало кто знает, что скандинавская ходьба действительно была придумана для лыжников. А точнее, это была вынужденная мера для поддержания активной формы финских спортсменов в летний период. Проработка мышц при движении на лыжах и его аналоге с палками оказалась одинаковой. Сегодня этот вид двигательной активности шествует по всему миру, вдохновляя миллионы людей. Особенно ею увлеклась немолодая часть населения.

ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Почему эта ходьба завоевала такую популярность? Прежде всего, своей доступностью. Пожилые люди, активно занимающиеся бегом, шейпингом, велоспортом, могут считать себя счастливчиками. Но что делать для оздоровления остальным пенсионерам? Многие рекомендуемые упражнения если не вредны, то небезопасны для пожилого человека. Скандинавская ходьба при своей простоте и доступности обеспечивает с помощью специальных палок активную работу верхних частей тела, являясь одновременно зарядкой и тренировкой.





Эффективность обычной ходьбы значительно ниже скандинавской хотя результаты исследований показали значимость обоих видов для пожилого населения. Физические нагрузки умеренного характера благотворно сказываются на состоянии здоровья, а при скандинавской ходьбе организм насыщается большим количеством кислородом.

Те, кто выбрал для себя этот вид занятий: мужчины и женщины, молодые и люди зрелого возраста, спортсмены и любители собираются в парках, на беговых дорожках, чтобы не только пообщаться, но и пройти определенную дистанцию для бодрого настроения, повышения физического и духовного тонуса.

Скандинавская ходьба является наиболее подходящим видом физических упражнений для пожилых людей, а также ослабленных болезнью и детей. За несколько десятков лет у нее появились не только поклонники, но и критики. К неудовольствию последних, проведенные исследования подтверждают только положительные стороны данной ходьбы. А в Европе, где она возникла, скандинавскую ходьбу с палками используют в качестве дополнительной терапии и реабилитации пациентов. Уже разработаны различные программы оздоровительной ходьбы после эндопротезирования суставов; она также входит в комплексы снижения веса и лечебной физкультуры для пожилых в санаториях и базах отдыха.

ПРЕИМУЩЕСТВА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

1. Риск получить травму сведен к минимуму. Быстрая ходьба сама по себе не представляет опасности, а тем более при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста.

2. Активизируется работа мышц верхних конечностей. Пожалуй, только шейпинг позволяет включить в процесс все тело, но для этого нужен тренер или точная инструкция. Скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц (около 90%). И, что особенно ценно для пожилых людей, при такой нагрузке ощущается только приятная усталость.

3. Прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярном проведении занятий нормализуется давление вследствие снижения холестерина низкой плотности в крови.

4. Уменьшается нагрузка на коленные суставы. Тазобедренные, коленные суставы, пяточные кости – вот слабые места пожилых людей. Именно эти участки работают с подстраховкой, зато мышцы плечевого пояса – в полную силу, что приостанавливает развитие остеопороза.

5. Целесообразность занятий в период реабилитации. Под наблюдением и по рекомендации врачей скандинавской ходьбой занимаются для восстановления организма после травм.

6. Поднимает настроение, держит в отличном тонусе и **избавляет от депрессии.** Свежий воздух, активное движение и радость общения с единомышленниками.

7. Способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости.

8. Работа рук с палками заставляет выпрямить спину, а значит, ходьба **способствует улучшению осанки.** Разгружается шейный отдел, **снимается его напряжение.**

9. Скандинавская ходьба рекомендуется не только пожилым – не надо дожидаться болезней, чтобы начать помогать себе. Этот вид упражнений показан **для профилактики заболеваний сердца, инсульта, диабета второго типа.** Психическое состояние также заметно улучшается.

10. Интересна логическая цепочка положительного влияния скандинавской ходьбы. Быстрый шаг, провоцируя усиленное потребление организмом кислорода, улучшает работу мозга, а значит, **память не ослабевает, а риск старческого слабоумия, соответственно, снижается.**

11. Задерживается процесс старения. Старость определяется не количеством лет, а подвижностью суставов, силой мышц, бодростью духа.

12. Укрепляется иммунная система. Движение, свежий воздух, положительные эмоции – слагаемые сохранности нашего иммунитета, который страдает в пожилом возрасте.

13. Низкая стоимость занятий. К счастью, пойти на улицу, в парк, на набережную или в лес можно бесплатно. Остается лишь приобрести палки.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПОЛЕЗНА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

На сегодняшний день скандинавская ходьба с палками массово практикуется в странах Европы, США и Японии. Каждый год научные исследования обнаруживают все новые положительные воздействия этих упражнений на людей преклонного возраста. К примеру, в Германии такая ходьба является обязательной при восстановлении после травм и операций, что позволяет значительно сократить сроки реабилитации. Подсчитано, что в Европе этот способ занятий практикует каждый пятый житель.

Что в первую очередь рекомендуют врачи пожилому человеку? Берем палки в руки, изучаем технику ходьбы, если:

- у вас проблемы с позвоночником (сколиоз, остеохондроз);
- вас мучают боли в плечевом поясе;
- проблемы с легкими (например, бронхиальная астма);
- вас измучила бессонница, неврозы и даже депрессия;
- вам диагностировали болезнь Паркинсона, недуг пожилых;
- вам никак не удается похудеть.

Если вы входите в группу риска по таким заболеваниям, как атеросклероз и остеопороз, или отмечаете у себя все признаки начинающейся артериальной гипертензии, то обратите свой взор на скандинавскую ходьбу.

Справочно. При травмах позвоночника необходим отдельный подход. Запрещена полная ротация и все виды прыжковых упражнений.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Читая восторженные отзывы о скандинавской ходьбе с палками, не следует забывать, что есть заболевания, при которых строго ограничивается любая физическая нагрузка, даже такая щадящая, как при данных упражнениях.

Абсолютных противопоказаний к скандинавской ходьбе не много.

Занятия противопоказаны при:

- обострении хронической коронарной недостаточности;
- недавно перенесенном инфаркте миокарда или инсульте;
- аневризме сердца и аорты;
- обострении тромбофлебита;
- возможности кровотечения;
- острых воспалительных заболеваниях почек;
- острых инфекционных заболеваниях или обострении хронических;
- тяжелых нарушениях ритма сердечной деятельности (пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия и др.);

• легочной недостаточности со значительным уменьшением жизненной емкости легких (50% и более);

• глаукоме и прогрессирующей близорукости (угрожающей отслойкой сетчатки);

• высокой артериальной гипертензии (III степени, – артериальное давление 180 на 110 и выше, – устойчивой к действию медикаментозной терапии);

• при тиреотоксикозе и сахарном диабете тяжелой формы (не контролируемой инсулином).

Даже если у вас нет перечисленных заболеваний, перед началом занятий **лучше проконсультироваться с доктором,** только тогда польза скандинавской ходьбы будет максимальной, а вред сведется к нулю.

Кроме этого, вам надо понимать, что риск, связанный с занятиями умеренной физической активностью, гораздо меньше по сравнению с тем риском, который влечет за собой малоподвижный образ жизни.

В обычной жизни люди, у которых такие состояния, на занятия по ходьбе с палками приходят крайне редко. Они, если занимаются, то занимаются по специальным программам в лечебных учреждениях и под контролем медицинских работников. Гораздо чаще в жизни встречаются ситуации, когда человеку нельзя заниматься в группе, а рекомендованы индивидуальные, так называемые «контролируемые инструктором» занятия.

Примерные состояния, когда участие в групповых занятиях противопоказано, но индивидуальные занятия по скандинавской ходьбе могут проводиться:

• падения в течение последних 3 месяцев;

• ранние стадии после операций на суставах нижних конечностей;

• хронические заболевания со средним или сильным нарушением координации и баланса (болезнь Паркинсона и др.)

• артрит, влияющий на способность удерживать ручку палки;

• нарушения зрения, не позволяющие видеть препятствия на пути во время ходьбы и др.

Самое главное, что вам необходимо запомнить: воздержитесь от занятий скандинавской ходьбой, если у вас острое

заболевание, вы временно чувствуете недомогание, например, простужены, или при обострении хронического заболевания.

В скандинавской ходьбе есть отличная возможность регулировать интенсивность и объем (длительность) занятий и на основе этого подобрать тренировочную программу, для занимающегося скандинавской ходьбой любого уровня – программу, которая будет соответствовать его физическим возможностям, поставленным целям и позволит получать удовольствие от пеших прогулок по различным увлекательным местам.

Если у вас другое мнение или имеются примеры успешного излечения пожилых людей при данных заболеваниях с помощью скандинавской ходьбы, помните: каждый организм индивидуален. Иногда неправильно подобранная частота занятий или их интенсивность вместо обещанной бодрости и улучшения здоровья приносит лишь проблемы.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: 7 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ

Вы приняли решение научиться скандинавской ходьбе с палками. Давайте составим алгоритм, которому будем следоватьдля получения результата.

1. Какой объем занятий скандинавской ходьбой нужен в неделю для пожилого человека? Частота тренировок зависит от цели. Для профилактики достаточно одного часа в день либо три раза в день по 30 минут. При наличии серьезных заболеваний – дважды в неделю по 15 минут. В зависимости от самочувствия длительность занятия можно увеличить или уменьшить. Главное правило – прогулки должны проходить легко, без боли и ухудшения здоровья.

2. Нужна ли разминка? Обязательно, особенно для пожилых, необходимо подготовить мышцы несложными упражнениями. Например, повторите каждое упражнение по 4–8 раз.

- Встаньте прямо. Возьмите палку за концы и медленно наклоняйтесь вправо и влево, держа палку над головой. Движение на гибкость само по себе очень полезно пожилым людям.

• Выставьте вперед правую ногу. Отведите руки назад, наклоняясь вперед; вытяните руки вперед, отклонившись назад. Поменяйте ногу и повторите упражнение.

• Приседания с упором на палки от 3 до 15 раз. Руки слегка отведены назад.

• Согните ногу в колене, захватите ее за лодыжку, подтяните, насколько это возможно, к ягодичной мышце на 10–15 секунд. Другой рукой держитесь либо обопритесь на палку.

• Упритесь о палки, которые стоят перед вами, держите спину ровно. Вытяните правую ногу вперед, поставьте ее на пятку. Другую согните в колене, сделайте небольшое приседание, задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ноги. Это упражнение желательно выполнять с подстраховкой, попросите помочь родных, знакомых.

• Отведите руки с палками плавно и осторожно назад через стороны, напрягите мышцы.

• Поставьте палки впереди так, чтобы при наклоне ваши руки оставались прямыми. Опираясь на палки вытянутыми руками, прогните спину. Это упражнение пожилой человек может выполнять и во время отдыха при занятии скандинавской ходьбой.

• Согнув в локте правую руку, закидываем палку за спину. Перехватываем ее снизу левой рукой. Правая рука медленно тянет палку вверх, пока левая внизу не почувствует натяжения.

Все упражнения выполняются в спокойном темпе, с постепенно возрастающей амплитудой, вовлечением в работу сначала мелких мышц, а затем и более крупных мышечных групп. В разминочной фазе не выполняют силовые упражнения, так как они вызывают состояние утомления.

Данные упражнения выполняйте осторожно, в силу своих возможностей.

3. Подготовка к скандинавской тренировке проведена, крепления проверили, установили ремни на нужную длину.

4. Каковы правила дыхания? Здесь свобода выбора за вами. Дышите так, как вам комфортно, носом или ртом.

5. После интенсивной ходьбы свободно вздохните, потянитесь всем телом, почувствуйте приятную усталость, радость от знакомства со скандинавской терапией. Окончание тренировки можно сочетать с принятием горячей ванны для расслабления мышц. Любители сауны могут совместить полезное с приятным. Прогревание необходимо пожилому человеку, чтобы не болели мышцы.

6. Как совместить скандинавскую ходьбу и питьевой режим? В зависимости от ваших привычек воду можно пить до, во время и после занятия. Для предотвращения обезвоживания не употребляйте кофе. Примерно за 2 часа до ходьбы выпейте пол-литра воды. В течение первого часа после окончания тренировки выпейте столько, сколько нужно организму. Некоторые пожилые люди предпочитают брать с собой бутылку с водой в легком рюкзачке.

7. Как организовать питание до начала скандинавской ходьбы? Принимать пищу (жиры и белки) перед тренировкой, как и перед любыми интенсивными упражнениями, можно не позднее 3–4 часов до выхода. Если ваш завтрак был легким (йогурт, каши на воде, нежирный сыр), выходить можно уже через час.

КАКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЭКИПИРОВКИ ТРЕБУЕТ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Чтобы не отпугнуть словами «специальная экипировка» всех, кто заинтересовался скандинавской ходьбой, следует сказать: ходите в том, в чем нравится. Однако пройдет время, и вы сами перейдете на обычные кроссовки с гибкой нескользящей подошвой. В другой **обуви** у вас просто будет уставать стопа, либо появятся мозоли. Погодные условия сами подскажут, что выбрать – спортивный костюм или легкую футболку с шортами. Применяем одинаковый подход для выбора любой **одежды** для пожилых людей: ткань дышит, впитывает пот, не создает парниковый эффект. В летнее время не забудьте головной убор с козырьком для защиты глаз. Если ваш путь, хотя для пожилых людей это нежелательно, будет проходить летом по открытой местности, по побережью, подумайте о солнцезащитном креме. После первой же прогулки скандинавским шагом вы почувствуете жжение на ладонях – берегите себя, используйте даже летом легкие, а лучше специальные фитнес-перчатки. Весной и осенью обувь должна быть непромокаемой, а в легком рюкзачке пусть лежит полиэтиленовый

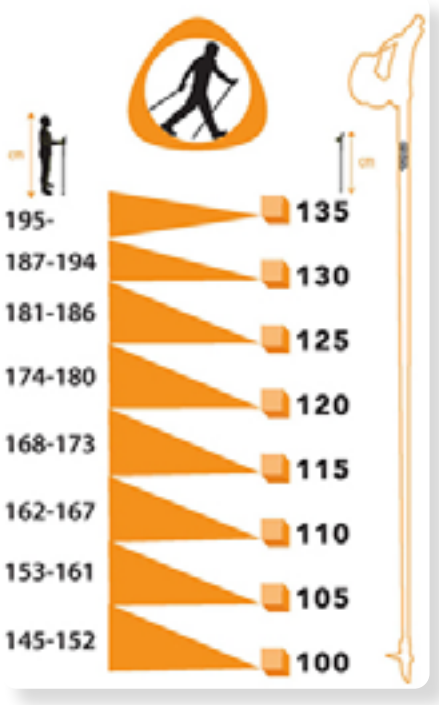
дождевик. Скандинавская ходьба не боится зимы, но лучше беречь тепло при помощи термобелья, а также не продуваемой холодными ветрами и удобной зимней одежды.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА ПАЛОК

Предвосхищая единственный вопрос, ответим: да, палки для скандинавского новшества нужны специальные. Не поленитесь зайти в ближайший магазин спорттоваров и «примерьте» парочку, сравните ощущения от движения рук с обычными лыжными палками.

1-Й ШАГ: ДЛИНА ПАЛОК

По таблицам с указанием роста и оптимальной высоты определяем необходимую длину палок. Для скандинавской ходьбы они подбираются не так, как лыжные. Если ни в магазине, ни у вас нет такой таблицы, то определяем так: в положении стоя меряем высоту от носков ног до согнутых в локтях рук, образующих прямой угол, – это и будет требуемый размер. Помните, что **укороченные палки несколько снижают нагрузку на плечевой пояс, длинные – увеличивают.** Определить подходящую длину можно по формуле: **рост в сантиметрах умножить на число 0,68.** Разрешаются отклонения от расчетного размера в пределах 5 см. Предположим, рост составляет 168 см, умножив это число на 0,68, получим 114 см – значит, берем палки от 109 до 119 см. Основные значения показаны в таблице.



Следуя таблице, легко подобрать нужную высоту снаряда, однако здесь есть свои нюансы. Если палки для скандинавского шага брать длиннее, то более интенсивно будет работать плечевой пояс, разгружая тем самым ослабленные или больные ноги пожилых людей. Такой вариант выбирают также те, кто любит быстрый шаг или имеет хорошую физическую подготовку. Если взять палки короче, верхняя часть корпуса будет испытывать меньшее напряжение. Это удобно для тех, кто имеет проблемы с суставами локтей, шейный остеохондроз или восстанавливается после болезни. Желающим сбросить вес пожилым людям также подойдут короткие палки около 110 см. Казалось бы, какая разница? Высота опоры определяет возможность проработки тех или иных мышц. Если подобрать нужный размер нет возможности, например, делая заказ в интернет-магазине, берите палки с регулируемой длиной, то есть телескопические.

2-Й ШАГ: ВЫБИРАЕМ МАТЕРИАЛ ПАЛОК ДЛЯ ХОДЬБЫ

Определите то, что вам нужно. Палки из алюминиевых сплавов имеют самую низкую стоимость, но они тяжелые и непрочные, сильно вибрируют при ходьбе, при этом пожилой человек будет себя чувствовать неуверенно.

Палки на основе карбона с добавлением стекловолокна отличаются прочностью и легкостью. Они долговечны и успешно справляются с вибрацией, но дорогостоящие в зависимостиот количества карбона (композиционного материала): чем его больше, тем они дороже.

Упругие палки для скандинавской ходьбы нужны для пожилых с проблемами суставов. Они облегчают ходьбу и тем, кто борется с лишним весом.

3-Й ШАГ: ВЫБИРАЕМ ВИД ПАЛКИ

Могут быть телескопические,то есть с изменяемой длиной, либо фиксированные.

Кому советуют телескопические палки для скандинавской ходьбы?

Новичкам, поскольку они еще не понимают, чего хотят. Опытным ходокам, потому что они любят экспериментировать с разной нагрузкой. Тем, кто не расстается с палками в поездках – их можно компактно сложить. Или сразу для целой группы людей, желающих заняться скандинавской ходьбой, например, для членов семьи с разным ростом. Кроме преимуществ телескопические палкии меют недостатки: тяжелые, дорогие, а из-за постоянных видоизменений раньше выходят из строя.

Кому советуют **фиксированные палки** для скандинавской ходьбы?

Всем, кому нравится легкость, надежность, комфорт и адекватная составу цена. Выбирайте сами, подержите скандинавские палки в руках, походите с разными, сравните и оцените их.

4-Й ШАГ: ПРОВЕРЯЕМ КОМПЛЕКТАЦИЮ

Палки для скандинавской ходьбы отличаются от лыжных. Они состоят из трубки, сменного наконечника с одной стороны, ручки и темляк-перчатки – с другой.

Крайние части можно менять, подбирать по размеру. Качество используемого наконечника зависит от поверхности, по которой вы планируете идти. Цилиндрический твердосплавный наконечник предназначен для ходьбы по траве, гравию, песчано-гравийным тропам, грязи, снегу, льду. Он менее травмоопасен, чем острые наконечники. Кроме того, в комплект палок входят резиновые насадки на эти наконечники, напоминающие по форме сапожки. Такие насадки используют для ходьбы по асфальту и твердым поверхностям. Ручку лучше выбирать из нейтрального материала, который не скользит, не охлаждается зимой и не нагревается летом. Чаще всего это натуральная пробка, реже – резина. Ручка должна быть удобна для ладони, легко очищаться от грязи и пота. Темляк-перчатка, надежно укрепленная в верхней части, выполняется из прочных ремней, их можно подогнать под величину вашей руки. Конечно, существуют перчатки по размерам, но такие модели имеют более высокую классность и цену.

Многие предпочитали ходить с лыжными палками, однако исследованиями доказано, что успех в этом виде спортивных занятий зависит именно от снаряда. Ассортимент и ценовой диапазон достаточно широки и способны удовлетворить любой вкус и кошелек. Многие пожилые люди предпочитают покупать палки в интернет-магазине, где они могут выбрать именно то, что хотят.

ЧТО СТОИТ УЧЕСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ И НА ЧЕМ ЭКОНОМИТЬ НЕ СЛЕДУЕТ

1. Низкая цена должна насторожить, не следует подвергать опасности свое здоровье, пользуясь подделками. Обратите внимание только на тех производителей, которые предлагают качественный продукт.

2. Уцененные товары, как правило, имеют скрытый дефект. Подержанный товар деформируется после его использования, для пожилого человека это чревато травмами.

3. Поинтересуйтесь у продавца индексом содержания карбона в выбранных вами новеньких палках. Чем он выше, тем прочнее ваша покупка. Выбирайте продукцию с параметром от 20% и выше.

4. Пластиковые детали имеют свойство быстро ломаться, поэтому чем их меньше, тем прочнее вещь. Особенно обратите внимание на ручку: пластиковая быстро сломается, будет скользить в ладони.

5. Ломаются несъемные наконечники – выбрасываете всю палку.

6. Устройте своим будущим опорам тест-драйв: осмотрите древко и рукоятку, поиграйте рукой, постучите по полу, попробуйте в работе наконечники, при сильной вибрации вы будете быстро уставать. При наличии гарантии магазина уточните все особенности возврата товара. Никогда не берите палки, которые вам не разрешили достать из упаковки.

7. Сразу узнайтео наличии к этой модели запасных деталей, докупите резиновые наконечники.

5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПРИ ВЫБОРЕ ПАЛОК

Еще несколько советов пожилым людям от тех, кто не раз покупал палки для скандинавской ходьбы:

Совет 1. Собираясь покупать скандинавские палки возьмите с собой человека (инструктора), который разбирается в их моделях и качестве.

Совет 2. Еще дома четко определите **желаемый вид палок:** монолитные или телескопические, какой фирмы, прикиньте цену, высчитайте размер.

Совет 3. Не стесняйтесь проверить палки прямо в магазине.

Совет 4. Первое, что вы должны проверить, – **комфортность ручки,** это особенно важно для пожилого человека.

Совет 5. Все съемные детали продавец должен снять и закрепить при вас.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Кто может успешно освоить скандинавскую ходьбу с палками? Все, кто может ходить. В ней **нет ничего сложного,** не надо ничего выдумывать, пожилой человек идет обыкновенным шагом, руки с палками двигаются, легко касаясь и отталкиваясь от земли.

Левая нога – правая рука и так далее. Стопа ставится сначала на пятку, перекатывается на носок, все делается плавно и свободно, без рывков. Ширина шага подбирается самостоятельно, но следует учесть, что она должна быть несколько больше обычного, чтобы тело работало.

Чтобы ходьба не превращалась в прогулку, сделайте шаг длиннее, движения размашистыми, походите, пока не выберете свою **собственную интенсивность тренировок,** нагрузка должна быть оптимальной.

Если ходите скандинавским шагом с удовольствием, меняйте ширину шага, скорость, не забывайте про отдых, следите за самочувствием и пульсом – это особенно важно пожилым людям.

Советы от тех, кто уже нашел здоровье и радость в скандинавской ходьбе с палками, можно представить в виде **следующего свода определенных правил.**

1. Разминка – залог безопасности движения.

2. Уверенно сделайте первый шаг, согните слегка ноги, пошла правая нога, левая рука.

3. Вся ступня должна прокатиться по земле, идти следует не на носочках или пятках.

4. Не раскидывайте руки. Шагайте, как дышите: легко, свободно, чуть устремив корпус вперед.

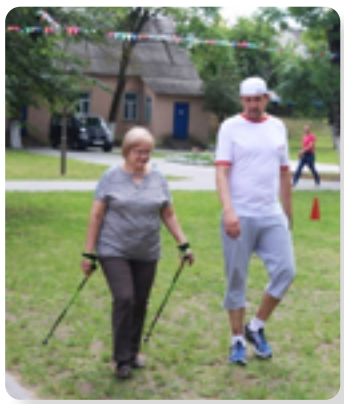
5. Не упирайтесь силой палками в землю – это вредно для суставов пожилых людей.

6. Если палки отстают от ваших движений – это не скандинавский ход, пользы от которого не будет. Палки – ваша опора.

Скандинавская ходьба для пожилых людей без ошибок.

Никто не застрахован от ошибок. На коньках или велосипеде вы тоже научились кататься не за один день. Итак, возможные ошибки.

Запомните, используем только перекрестное движение: правая рука с левой ногой и никак иначе; попробуйте правую ногу с правой рукой, и поймете суть ошибки.



Локти не должны касаться тела, но и палки не отлетают в стороны.

Нарушение осанки. Спину держим прямо, но весь корпус устремлен вперед.

Усвойте: палки – продолжение вашего тела, а не досадный прицеп.

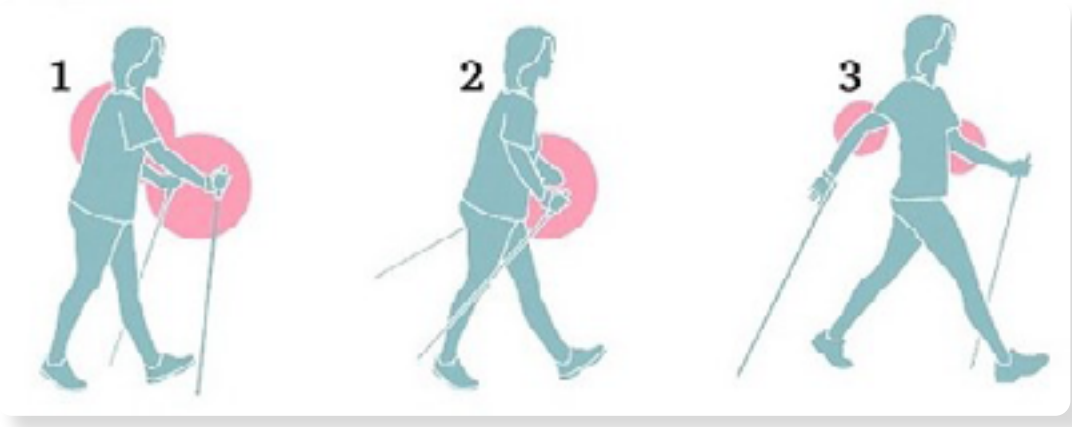
Палки идут вперед по очереди, ни в коем случае не вместе.

Распространенные ошибки.

1. Паук. Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.

2. Вязание. Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3. Согнутые локти. Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.



ДЕЙСТВИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Как скоро ждать результата? Пожилые люди всегда отличались мудростью: посадив семечко, вы не надеетесь на колос следующим днем. Аналогично со скандинавской ходьбой. Результаты появятся у кого-то раньше, у кого-то позже, но уже через месяц – другой вы сможете ответить на вопрос: подходит ли этот вид спорта лично вам. При условии регулярных занятий в течение года вы поймете и ощутите уверенность в своих силах, бодрое настроение, умение владеть своим телом, радость от общения с единомышленниками. На своем личном примере вы можете утверждать: в здоровом теле – здоровый дух.

ЕЩЕ РАЗ О РАЗМИНКЕ

1 Перекаты с пятки на носок, опираясь руками на палки.

A Исходное положение - стоя, спину и голову держим прямо.

B Ноги расставлены на ширине плеч и чуть согните в коленях, стопы параллельно друг другу, руки вытяните вперед, опираясь на палки.

C Встаёте на пятки, перекатываетесь к подушечкам пальцев и обратно, руками опираясь на палки.

2 Мах ногой вперед-назад.

A Стойте прямо, руки вытяните вперед, опираясь на палки.

B Сделайте мах одной ногой вперед-назад, потом другой.

3 Выпад вперед с палками.

A Встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч.

B Сделайте длинный выпад одной ногой вперед и обопритесь на палки,держа спину прямо.

C Вернитесь в исходное положение, повторите выпад другой ногой.

4 Боковые наклоны туловища.

A Стойте прямо, спину и голову держите прямо.

B Ноги расставьте на ширине плеч, руками возьмитесь за оба края палки и заведите палку за плечи через голову.

C Зафиксируйте область таза в среднем положении! Таз не должен вращаться!

D Делайте наклоны туловища вправо и влево в спокойном темпе.

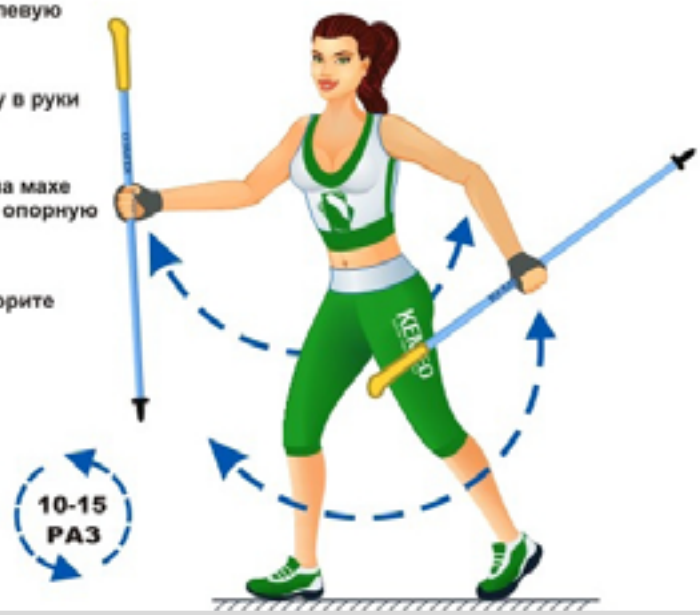
5 Упражнение “Лыжник”.

A Примите позицию, выставив правую ногу вперед, а левую назад.

B Возьмите каждую палку в руки по середине .

C Сделайте мах руками, на махе немного приседайте на опорную ногу!

D Поменяйте ноги и повторите упражнение.



6 Вытягивание тела вверх с палками.

A Стойте прямо, спину и голову держите прямо.

B Ноги расставьте чуть шире ширины плеч, руками возьмитесь за оба края палки.

C Тянитесь к верху, держась руками за края палки.

D Не отрывайте пятки от земли.

Используемые источники:

1. А.В.Волков, национальный тренер международной федерации INWA – International Nordic Walking Federation, вице-президент Russian Nordic Walking Association, кандидат медицинских наук, доцент кафедры спортивной медицины и технологий здоровья Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта (Санкт-Петербург), автор первой в России учебной программы по скандинавской (северной) ходьбе.

2. http://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/skandinavskaya-hotba-dlya-pojilih/

Фотоматериалы предоставлены общественным объединением «Федерация скандинавской ходьбы» г.Гродно, школой скандинавской ходьбы г.Минска, Интернет-ресурсами

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ЧТО ТАКОЕ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ? 4
ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ 4
ПРЕИМУЩЕСТВА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ 6
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПОЛЕЗНА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ 8
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ 9
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: 7 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ 11
КАКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЭКИПИРОВКИ ТРЕБУЕТ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ 14
ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА ПАЛОК 15
1-Й ШАГ: ДЛИНА ПАЛОК. 15
2-Й ШАГ: ВЫБИРАЕМ МАТЕРИАЛ ПАЛОК ДЛЯ ХОДЬБЫ. 16
3-Й ШАГ: ВЫБИРАЕМ ВИД ПАЛКИ. 17
4-Й ШАГ: ПРОВЕРЯЕМ КОМПЛЕКТАЦИЮ. 17
ЧТО СТОИТ УЧЕСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ И НА ЧЕМ ЭКОНОМИТЬ НЕ СЛЕДУЕТ. 19
5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПРИ ВЫБОРЕ ПАЛОК. 19
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ 20
ДЕЙСТВИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. 23
ЕЩЕ РАЗ О РАЗМИНКЕ 24
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ 27