

Советуем почитать:

Николаева, Т. Палки в руки – и вперед / Т. Николаева // Будь здоров!. – 2012. – № 5. – С. 14-17.

Оздоровление организма с помощью скандинавской ходьбы. Техника скандинавской ходьбы.

Антоновская, О. «Лекарство» без противопоказаний / О. Антоновская // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4 – С. 96-101.

О разновидностях ходьбы и ее результатах.

Григорьев А. Скандинавская ходьба – спорт для всех / А. Григорьев // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 11. – С. 52-54 : фот.

Значение скандинавской ходьбы для здоровья человека. Основы техники скандинавской ходьбы.

Лапик, М. Северная ходьба: техника решает все / М. Лапик // Будь здоров!. – 2017. – № 2. – С. 23-30 : 3 фот.

Даются практические советы по подбору снаряжения для занятий скандинавской ходьбой. Рассматривается техника скандинавской ходьбы.

Мещерякова, Т. Кто такие «нордики»? / Т. Мещерякова // Будь здоров!. – 2017. – № 1. – С. 34-39 : 2 фот.

Рассказывается о скандинавской, или северной, ходьбе. Перечислены заболевания, при которых наиболее эффективна скандинавская ходьба. Даны рекомендации новичкам, с чего начинать занятия ходьбой и как одеваться.

Уткина, И. Можно ли стареть со вкусом? / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2015. – № 3. – С. 26-27 : ил.

О том, как правильно заниматься скандинавской ходьбой людям пожилого возраста.

Записаться на занятия в Школу скандинавской ходьбы можно по адресу:
г. Ангарск, 189 квартал, дом 1, пом. 176.
Телефон: 8 (3955) 54-27-42.



Центральная городская библиотека

Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4

Контактный телефон:

8 (3955) 55-09-69

Официальный сайт:

<http://cbs-angarsk.ru>

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»**

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

Скандинавская ходьба



Памятка

**Ангарск
2020**

Информация о скандинавской ходьбе

Скандинавская ходьба – вид любительского спорта с разработанной техникой ходьбы при использовании специальных палок.

В последние годы этот вид спорта стал популярен в России. В парках и скверах все чаще можно встретить людей, гуляющих с палками. И если раньше прохожие оборачивались, глядя на них с улыбкой, то сейчас это стало нормой, пенсионеры и более молодое поколение с удовольствием приобщаются к процессу. Скандинавская ходьба даже стала частью комплекса ГТО для лиц пожилого возраста.

Почему эта ходьба завоевала такую популярность? Прежде всего благодаря своей доступности. Достаточно приобрести палки, изучить технику ходьбы и выйти на улицу.

Кто может заниматься?

Скандинавская ходьба подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Занятия скандинавской ходьбой показаны беременным и пожилым, людям после травм и болезней, занимающимся оздоровлением организма, спортсменам.

Показания для занятий

- болезни дыхательной системы (особенно бронхиальная астма),
- болезнь Паркинсона,
- неврозы, депрессии,
- вегетососудистая дистония,
- боли в спине, шее, болезни позвоночника,
- избыточный вес, бессонница.

Польза скандинавской ходьбы

- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы человека, нормализует артериальное давление.
- Улучшает работу легких. Их дыхательный объем увеличивается на 30% в сравнении с простыми прогулками.
- Провоцирует усиленное потребление организмом кислорода, что сказывается на улучшении работы мозга.
- Способствует уменьшению холестерина и сахара в крови.
- Уменьшает нагрузку на суставы, происходит остановка развития остеопороза.
- Тренирует все группы мышц с минимальной нагрузкой на суставы, развивает мышечную массу.
- Улучшает координацию движений, корректирует осанку.
- Помогает восстановлению организма после травм.
- Повышает настроение и избавляет от депрессии и бессонницы.
- Помогает снижению веса. Сжигает на 46% больше калорий по сравнению с простой ходьбой.
- Укрепляет иммунитет, омолаживает организм. Постоянное движение и свежий воздух оказывают мощный лечебно-оздоровительный эффект.
- Помогает социальному общению во время совместных тренировок.

Перечень противопоказаний

- инфекционные и вирусные заболевания
- сложные формы гипертонии, когда необходим полный контроль давления
- сахарный диабет на поздних стадиях
- период перед операцией и после нее
- сердечная недостаточность
- почечная и легочная недостаточность.

Техника

Движения при скандинавской ходьбе должны максимально напоминать естественные в ритме «правая рука – левая нога», и наоборот. Ширина шага – как на обычной прогулке. Специально удлинять его можно, только если хочется прибавить нагрузку, но желательно оставаться в зоне комфорта. Нога опускается на пятку, потом плавно перекачивается на носок и отрывается. Палки расположены параллельно телу, не скрещиваются за спиной. Спина прямая, плечи расправлены. Палки нужно держать в руке крепко, но не жестко. Когда рука уходит вниз, кисть нужно разжать (палку удерживает темляк). В заднем положении – подхватить палку и вынести рукояткой вперед.

Начинать заниматься рекомендуется с инструктором, который объяснит технику ходьбы, поможет подобрать инвентарь и правильно распределить нагрузку.

