**Техника скандинавской ходьбы:**

1. Держите спину прямо в течение всего занятия
2. Главный принцип занятий похож на ходьбу на лыжах: левая рука идет одновременно с правой ногой и наоборот.
3. Ногу сначала ставим на пятку, а затем на носок
4. Сжимаем кисть руки, когда они идет по направлению вперед, и разжимаем, когда идет движение назад
5. Движение должно быть равномерным, вы должны выбрать такой темп, чтобы дыхание не сбивалось и вы не задыхались
6. Для начала время занятий ограничьте 20 минутами.

Перед ходьбой необходимо провести разминку. Для этого можете взять концы палки двумя руками, поднять их над головой. После этого постепенно перемещайте палку то вправо, то влево. Правильное использование техники ходьбы позволяет достигать высоких результатов, не получая травм.

В принципе, противопоказаний для данного вида спорта не существует. Скандинавская ходьба подходит для людей любого возраста и состояния здоровья. Главное помнить, что не следует перегружать себя. Если вы собираетесь увеличивать количество пройденных километров, делайте это осторожно и постепенно.

Данный вид ходьбы – универсальный вид спорта, который подходит практически каждому. Он не только приносит радость и новые ощущения, но и положительно сказывается на здоровье человеческого организма.

***Если Вы желаете заниматься скандинавской ходьбой в группе единомышленников, ждем Вас по адресу: г. Вязники, ул. Чехова, д. 31, каб. № 3***

***Телефон для записи: 8 (49233) 3 - 11 - 95***

Департамент социальной защиты населения Владимирской области

**ГБУСО ВО «Вязниковский комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Национальный проект**
**«Демография»**
**Региональный проект**
**«Старшее поколение»**
**Социальный проект**
**«Активное долголетие»**

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

**Вязники, 2021**

Скандинавская (северная) ходьба появилась в Финляндии в 1940 годах, а в 1990-х получила статус самостоятельного вида спорта. Скандинавская ходьба представляет собой ходьбу, требующую использование специальных палок, по своей форме они похожи на лыжные.

Медицинские исследования последних тридцати лет подтверждают, насколько позитивное воздействие на физическое состояние оказывает ходьба с палками. В России северная ходьба в качестве нового вида фитнеса стремительно набирает популярность среди всех слоев населения.

Скандинавская ходьба полезна для пожилых людей, поскольку она способствует восстановлению здоровья, релаксации, а главное - продлевает жизнь. Благодаря использованию палок можно двигаться в быстром темпе без чрезмерных усилий. Регулярные занятия ходьбой снижают давление, улучшают работу легких и сердца, устраняют проблемы осанки и шеи. Быстрая ходьба поддерживает организм в тонусе и излечивает болезни опорно-двигательного аппарата. В отличие от простой ходьбы без палок или бега, скандинавская ходьба равномерно нагружает пресс, плечи и руки. Кроме этого, у ходьбы с палками нет недостатков - таких, как нагрузки на суставы и колени.

## Положительное влияние скандинавской ходьбы:

- Позволяет одновременно развивать как нижние, так и верхние группы мышц тела, тренируя около 90% всех мышц тела;
- Сжигает в полтора раза больше калорий, чем обычная ходьба;
- Уменьшает нагрузку на поясницу, тазобедренные суставы и колени;
- Нормализует работу сердца и легких;
- Отлично подходит для терапии заболеваний шеи, плеч, поддержания правильной осанки;
- Помогает восстановить функциональные возможности опорно-двигательного аппарата;
- Палки позволяют передвигаться быстрее, чем при обычной ходьбе, избегая лишних нагрузок на организм;
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости;
- Позитивно изменяет настроение.

## Как правильно подобрать размер палок для ходьбы.

Палки для скандинавской ходьбы бывают двух видов – складные (телескопические) и фиксированного размера (которые изготавливают с шагом в 5 сантиметров). Чтобы узнать, какой размер подходит Вам, умножьте свой рост на 0,68. Не забывайте, что от высоты палок зависит и нагрузка (выше палки – больше нагрузка).

| Рост | Размер палки |
|---|---|
| 150 см | 105см |
| 155-160 см | 110см |
| 165 см | 115см |
| 170-175 см | 120см |
| 180 см | 125см |
| 185-190 см | 130см |
| 195 см | 135см |