

Эффект от занятий Скандинавской ходьбы

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90 % всех мышц тела.
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Помогает подниматься в гору.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно - сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Подбор палок

- Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
- Ремешок (он же темляк) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с шагом.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть легкой и прочной.
- Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.
- Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:
 - Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, остающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: **рост человека × 0,66**.
Например: рост 171 см × 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).
 - Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68**.

Например: рост 171 см \times 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115 см).

- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека \times 0,70**.

Например: рост 171 см \times 0,70 = 119,7 (можно использовать палки 120 см).

- Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

Телескопические палки для скандинавской ходьбы могут быть двух - или трехсекционными. Двухсекционные палки как правило легче трехсекционных за счёт использования трубок меньшего диаметра.

Следование этим нехитрым правилам обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу.

Техника

Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка - плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.