***« Палочки – выручалочки для детей и взрослых»***

Не надо верить в сказку, чтобы найти палочку выручалочку, повысить свою активность и тонус жизни. Как показывает практика и личный опыт – палки для скандинавской ходьбы делают настоящие чудеса и решают глобальные проблемы!

Гиподинамия – проблема 21 века. Не секрет, что сидячий образ жизни влечет за собой массу негативных последствий для здоровья человека. Лишний вес, скачки артериального давления, варикозное расширение вен, сахарный диабет – самые распространенные проявления недостатка двигательной активности. Неправильное, несбалансированное питание, потребление большего числа калорий, чем необходимо организму человека, дополнительно осложняют ситуацию. Скандинавская ходьба эффективно борется с гиподинамией и её последствиями. Для уровня «фитнес» помимо непосредственно ходьбы разработан целый комплекс упражнений с палками, направленный на укрепление и растяжение мышц и связок.С появлением соревнований всё больше молодых людей хочет заниматься скандинавской ходьбой как видом спорта. Людям интересно побеждать, получать медали и спортивные разряды. Однако, как и в случае с людьми пожилого возраста, не стоит пренебрегать услугами инструктора и тренера.Для северной ходьбы очень важна техника исполнения движений. На соревнованиях оценивается не только скорость, но и особенности технических элементов. Профессиональный тренер грамотно составит программу, по которой и подготовит спортсмена к соревнованиям.

***Скандинавская ходьба*** – один из самых доступных видов двигательной активности, который, как уже было сказано выше, благодаря вариативности нагрузок может использоваться людьми почти любого возраста и состояния организма.

* Врачи ЛФК часто используют ходьбу с палками при работе с пациентами после операций на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.
* Скандинавская ходьба успешно реализует решение вопросов при реабилитации спортивных травм у профессиональных спортсменов.
* Исследования показали, что данный вид ходьбы эффективно и мягко снижает вес занимающегося при такой необходимости. Лишние килограммы пагубно влияют на состояние позвоночника и суставов нижних конечностей.

Палки добавляют дополнительные точки опоры и тем самым снимают нагрузку с коленного и тазобедренного суставов, перенося её на руки. Таким образом, похудение происходит максимально безопасно.

* Ходьба с палками требует исполнения определенной техники и поддержания осанки. Ровная спина, чуть приподнятый подбородок, уверенная широкая походка привлекают позитивное внимание других людей.
* Как и любая кардиотренировка, скандинавская ходьба эффективно тренирует сосуды и сердце.
* При регулярных занятиях можно наблюдать постепенную нормализацию артериального давления.
* У больных сахарным диабетом снижается уровень глюкозы в крови.
* Наблюдается улучшение общего физического и психоэмоционального состояния.

***С чего начать занятия скандинавской ходьбой***

Для начала стоит определиться с целями и задачами, которые хочется достичь с помощью скандинавской ходьбы. Если есть какие-либо вопросы по здоровью, то перед началом занятий необходимо получить консультацию лечащего врача и разрешение на тренировки по скандинавской ходьбе.

Еще раз стоит повториться, что начинать заниматься скандинавской ходьбой необходимо с тренером или инструктором. Специалист подберёт вам палки, расскажет, в чем приходить на занятие, какая одежда и обувь подходит для занятий, а какая нет.

Тренер составит именно такую программу тренировок, которая соответствует поставленным занимающимся целям и подходит именно вам.Если же спортсмен принял решение заниматься самостоятельно, то стоит использовать видеофиксацию для оценки выполнения своей техники.

Техника скандинавской ходьбы: как правильно ходить с палками

Чтобы освоить технику скандинавской ходьбы, достаточно 5-7 занятий с инструктором.

* кисти рук должны быть зафиксированы в темляках палок. Для этого в скандинавской ходьбе используются только темляки типа «капкан»;
* при ходьбе движения рук и ног должны быть в противоход друг к другу;
* локти и колени остаются мягкими, но при этом прямыми;
* ладони при отталкивании палками от опоры должны заходить за корпус;
* руки работают от плеча, как маятник;
* спортсмен должен помнить про осанку и сведенные сзади лопатки;
* движение стоп должно быть плавным. Нога выносится вперед и ставится на пятку, постепенно переходит на центр стопы и через центр на пальцы. Не следует забывать про толчок пальцами стопы от опоры. Чем равномернее распределяется нагрузка по стопе, тем физиологичнее и безопаснее движения.

Время, которое вы потратите на обучение технике ходьбы с палками в дальнейшем принесёт вам только пользу и удовольствие. Не ленитесь, будьте терпеливы и внимательно следите за каждым элементом.

***Дыхание при скандинавской ходьбе***

Как и при любой другой кардионагрузке, при скандинавской ходьбе следует дышать равномерно. Вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Не стоит на дистанции разговаривать с другими тренирующимися, так как это собьет дыхание и увеличит частоту сердечных сокращений. Наиболее эффективным и правильным ритмом дыхания считается соотношение вдоха и выдоха 2:3 (2 шага – вдох и 3 шага – выдох).В России почти в каждом городе существует свой клуб скандинавской ходьбы. Иногда их несколько. Кто-то занимается оздоровительным направлением, кто-то совместно корректирует фигуру, кто-то тренирует спортсменов. Выбор здесь также огромен. Многие клубы помимо тренировок часто организуют совместные выезды на природу, экскурсии и т.д.Чтобы присоединиться, нужно найти клуб скандинавской ходьбы в своём городе, связаться с тренером и договориться о занятиях.