

Автор: 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



Введение.....	4
Почему именно ходьба с палками.....	6
О пользе Скандинавской ходьбы для здоровья.....	7
Показания и противопоказания.....	10
Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности.....	15
Общие правила построения оздоровительной тренировки.....	21
1. Разминочная часть занятия. Фаза разогрева	22
Комплекс упражнений для разогрева крупных суставов и на растяжку.....	24
2. Основная часть тренировочного занятия	41
Определение оптимального уровня физической нагрузки.....	41
Методы контроля интенсивности занятий.....	44
Общие принципы построения программы оздоровительных тренировок.....	45
Программа поэтапного изучения техники оздоровительной ходьбы:	
1 этап – правильная осанка.....	48



2 этап - повороты плечевого пояса.....	49
3 этап – ходьба с поворотом плечевого пояса, техника «переката».....	50
4 этап – волочём палки за собой.....	61
5 этап – ставим палку под углом.....	62
6 этап – учимся отталкиваться.....	64
3. Заключительная часть тренировочного занятия. Фаза расслабления	68
Комплекс упражнений на растяжку в фазе расслабления.....	69
Краткая информация об устройстве , подгонке и эксплуатации палок.....	54
Подготовка палок.....	57
Подгонка и регулировка темляков.....	59
О выборе обуви.....	60
Уход за палками.....	80
Программа тренировок на 8 недель.....	82
Заключение.....	84



ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый читатель, разрешите мне, энтузиасту и любителю *Nordic Walking* с 2007 года, в этой брошюре поделиться с Вами своим личным опытом изучения и многолетним опытом преподавания на кафедре лечебной физкультуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) ходьбы с палками (Скандинавской, Северной ходьбы, *Nordic Walking*) в оздоровительных, лечебных и реабилитационных целях.

Знаете ли Вы, что наиболее выносливыми спортсменами, у которых самое лучшее функциональное состояние и здоровье сердечно-сосудистой системы это – лыжники-гонщики, - спортсмены, участвующие в лыжных гонках? А знаете почему? Потому что во время ходьбы/бега на лыжах тренируется все тело и в работе участвует больше мышц, чем при занятиях любым другим видом спорта. Но лыжный спорт является исключительно зимним видом спорта, а Вы, приобщившись к ходьбе с палками, сможете использовать его преимущества круглый год! Вне зависимости от Вашего начального физического состояния и возраста! В любую погоду и в любом месте!

В этой брошюре я поделюсь с Вами моей программой изучения **техники оздоровительной ходьбы с палками** и научу Вас, как освоить эту технику за 6 простых этапов.

Вы также найдете здесь информацию (описания и фотографии) о подготовительных и расслабляющих упражнениях с использованием палок, которые специально разработаны для тех, кто занимается Скандинавской ходьбой.

Кроме того, Вы узнаете:

- О пользе для здоровья Скандинавской ходьбы;
- Об устройстве, подгонке, эксплуатации и уходе за палками **KINERAPY**;
- О том, как правильно самостоятельно провести тренировку по Скандинавской ходьбе;
- О требованиях к обуви.

Кроме того, Вы узнаете, как провести тестирование своего физического состояния и получите готовую вводную программу тренировок на 8 недель.



Почему именно ходьба с палками?

В последние годы в результате многочисленных научных исследований показано, что регулярная физическая активность, а именно занятия ходьбой и бегом существенно уменьшают риск опасных сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, болезней обмена веществ, в том числе сахарного диабета 2 типа и ожирения.

По своему влиянию на организм ходьба с палками превосходит результаты от обычной ходьбы и бега трусцой из-за того, что во время ходьбы с палками, как и во время ходьбы и бега на лыжах, активно задействованы не только мышцы ног, но и мышцы рук, плечевого пояса, туловища. То есть при Скандинавской ходьбе одновременно тренируется большее количество мышц и закономерно, что при этом расходуется большее количество энергии (по сравнению с ходьбой и даже медленным бегом). При этом нагрузка распределяется между большими мышечными группами верхней и нижней половины тела, приводя к большей, чем при ходьбе нагрузке на сердечно-сосудистую систему, но не вызывая при этом перегрузки отдельных мышечных групп. Это приводит к повышению пульса во время тренировки и увеличению потребления кислорода. Доказано, что потребление кислорода (и затраты энергии) во время ходьбы с палками могут превышать энерготраты при ходьбе без палок с одной и той же скоростью на 20-25%, а при интенсивном использовании палок и на 40%. Это зависит от техники ходьбы. При этом нагрузка не ощущается больше, чем во время обычной ходьбы без палок.



О пользе для здоровья Скандинавской ходьбы.

Еще раз хочется повторить, что во время ходьбы с палками энергии тратится больше на 40% по сравнению с обычной ходьбой с одинаковой скоростью. Это зависит от интенсивности и прикладываемых усилий к палкам. Если Вам необходимо избавиться от лишних килограммов: не просто ходите, а тренируйтесь «с умом», - ходите с палками!

Во время ходьбы с палками мы используем около 90% мышц нашего тела. И что особенно важно, мы используем антигравитационные мышцы, - мышцы туловища, обеспечивающие осанку и поддерживающие позвоночник при любом нашем движении и в состоянии покоя. Если эти мышцы слабые, то это вызывает нарушения осанки, боли в спине, другие проблемы. Каждый наш шаг с палками – это тренировка этих мышц. В результате эти мышцы становятся сильнее и выносливее.

Осанка улучшается. Очень часто те, кто занимается Скандинавской ходьбой, отмечают улучшения осанки!

В тоже время, те, кто страдает от боли в спине, замечают значительное улучшение состояния и уменьшение болевого синдрома при ходьбе с палками.

Использование палок во время ходьбы увеличивает выносливость мышц верхних конеч-



ностей, плечевого пояса, шеи. В ходе научных исследований было показано, что Скандинавская ходьба эффективно уменьшает ощущение боли в области шеи и спины. При этом возрастает подвижность верхней части туловища. Улучшается качество жизни людей с болью в шейном и грудном отделе позвоночника.

Тренировка по ходьбе с палками – это силовая тренировка с отягощением, где вместо спортивного снаряда используются палки. Опора на палки и отталкивание, когда в качестве отягощения служит вес собственного тела. Поэтому одновременно с работой 90% мышц тела работают и кости, к которым эти мышцы крепятся. Это способствует удержанию/ замедлению потери костной массы в организме. Именно поэтому, такая тренировка поможет сохранить кости крепкими и здоровыми!

Распределение веса тела между четырьмя точками опоры во время движения уменьшает нагрузки на голеностопные, коленные суставы и тазобедренные суставы. Использование палок при оздоровительном уровне Скандинавской ходьбы может существенно уменьшить нагрузку на суставы нижних конечностей, по сравнению с ходьбой без палок. И это замечательное свойство как нельзя лучше подходит для людей с проблемами/ заболеваниями суставов.

Именно поэтому Скандинавская ходьба часто рекомендуется при реабилитации пациентов после операций на тазобедренных и коленных суставах.

При этом палки дают дополнительную стабильность, баланс и очень важное чувство улучшения качества жизни, когда имеется возможность пройти более длинные дистанции.

В различных медицинских исследованиях, доказано, что 12-24 недельный курс ходьбы с палками:

- развивает сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость;
- эффективно снижает артериальное давление;
- приводит к урежению частоты пульса в покое;
- уменьшает в крови уровень сахара;
- снижает уровень холестерина, липопротеинов низкой плотности, увеличивая липопротеины высокой плотности;
- приводит к уменьшению массы тела и снижению процентного содержания жира в теле;
- увеличивает мышечную массу, силу и выносливость;
- улучшает устойчивость к стрессам, самооценку, снижает уровень тревоги и депрессии и улучшает настроение!



Показания и противопоказания

В европейских странах Скандинавская ходьба является одним из наиболее часто рекомендуемых семейными врачами видов физических занятий для регулирования веса, улучшения работы сердца и кровеносной системы и обеспечения общей и эффективной нагрузки на все тело. Ходьба с палками широко используется в арсенале методов профилактики, лечения и реабилитации:

- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (при ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, вегетососудистой дистонии, облитерирующем эндартериите сосудов нижних конечностей);
- при хронических неспецифических заболеваниях легких;
- при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ (ожирении, метаболическом синдроме, сахарном диабете 2 типа);
- при болезнях опорно-двигательной системы (остеохондрозе, артрозах, артритах, остеопорозе);
- при нервных и психических заболеваниях (при депрессивных состояниях, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона).

Что касается противопоказаний, то во время проведения занятий и мастер-классов,

присутствующие на них люди очень часто сначала называют целый «букет» медицинских диагнозов, а потом задают вопрос: «А можно ли мне заниматься ходьбой с палками?» На такой вопрос я всё время отвечаю: «Если Вам можно ходить пешком, то Вам можно и нужно заниматься Скандинавской ходьбой. При этом Вам важно знать как ходить (техника) и с какой скоростью (интенсивность)». Я верю, что это именно так. Да, занятия любой физической активностью связаны с определенным риском получения травм, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы и смерти. Но я не призываю никого к Скандинавской ходьбе на уровне высокой интенсивности (фитнес или спортивной) или к участию в соревнованиях без дополнительного медицинского обследования и специальной подготовки.

Когда задают вопрос: «А надо ли мне пройти дополнительное медицинское обследование перед тем, как заниматься ходьбой с палками?» Я отвечаю, что посещение врача является разумным и необходимым в случае любых сомнений относительно Вашего здоровья. ***В этом случае Вы должны уточнить у врача: разрешено ли Вам заниматься умеренной физической нагрузкой?*** Вы должны знать, что даже при наличии нескольких факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний можно медленно и безопасно повышать уровень физической активности до умеренного, т.е. заниматься оздоровительной Скандинавской ходьбой!

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.

Мне интересно, почему люди так часто переживают за свое здоровье и даже хотят пройти



KINERAPY

ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

медицинское обследование, прежде чем начать ходить с палками? А почему мы не проходим углубленное медицинское обследование, прежде чем начать вести сидячий образ жизни?! Ведь для этого точно надо иметь очень приличное здоровье!

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 заболеваний почек,
- острых инфекционных заболеваний 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).

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.

Приведу в качестве примера состояния, когда участие в групповых занятиях противопоказано, но индивидуальные занятия по Скандинавской ходьбе могут проводиться:

- 1) Падения в течение последних 3 месяцев;
- 2) Ранние стадии после операций на суставах нижних конечностей;
- 3) Хронические заболевания со средним или сильным нарушением координации и баланса



(болезнь Паркинсона и др.)

- 4) Артрит, влияющий на способность удерживать ручку палки;
- 5) 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.

Если Вы все же переживаете относительно собственной возможности принять участие в занятиях по Скандинавской ходьбе: Американским колледжем спортивной медицины (ACSM) была разработана анкета, для обследования лиц, начинающих занятия с нагрузкой умеренной интенсивности. Эта анкета позволяет выявить лиц, нуждающихся в дополнительном медицинском обследовании и рекомендациях.

Прежде, чем приступать к занятиям, оцените, пожалуйста, свою готовность к занятиям, заполнив эту анкету. Заполнение анкеты представляет собой первый сознательный шаг, который необходимо предпринять, если Вы предполагаете увеличить объем физической активности в Вашей повседневной жизни.

Анкета оценки готовности к двигательной активности

(Фамилия И.О.)

(Дата)

Для большинства людей физическая активность не должна представлять какие-либо проблемы или опасности. Настоящая анкета предназначена для того, чтобы определить небольшую группу взрослых людей, для которых физическая активность в настоящий момент не может быть рекомендована, или тех, кому необходима медицинская консультация о более подходящем виде физических нагрузок.

Пожалуйста, прочтите внимательно вопросы и отметьте “ДА” или “НЕТ” против каждого из них.

Примечание: Если у Вас имеется острое заболевание, такое как общая простуда или не очень хорошее самочувствие в настоящее время - отложите заполнение опросника.

1. Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас имеется заболевание сердца и рекомендовал

Вам проявлять физическую активность только под наблюдением врача? ДА/НЕТ

2. Бывает ли у Вас боль в области сердца или в грудной клетке, появляющаяся при физической нагрузке? ДА/НЕТ
3. Возникали ли у Вас боли в области грудной клетки за последний месяц? ДА/НЕТ
4. Имеется ли у Вас склонность к обморокам, потере сознания или падениям от головокружения? ДА/НЕТ
5. Имеются ли у Вас заболевания костей или суставов, которые могут усугубиться при повышении физических нагрузок? ДА/НЕТ
6. Назначал ли Вам когда-нибудь врач лекарства от повышенного кровяного давления или заболевания сердца? ДА/НЕТ
7. Имеются ли у Вас какие-либо причины, основанные на собственном опыте или совете врача, не повышать физическую активность без медицинского наблюдения? ДА/НЕТ
8. Ваш возраст старше 65 лет и Вы не привыкли к большим физическим нагрузкам? ДА/НЕТ

Если Вы ответили «ДА» на один или несколько вопросов анкеты:

Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем увеличивать физические нагрузки или принять участие в тестировании Вашего физического состояния.

Посоветуйтесь с врачом по поводу Вашей пригодности:

- к участию в программе умеренной физической активности – оздоровительной Скандинавской ходьбе с небольшими начальными физическими нагрузками и постепенным их повышением в процессе занятий;
- ограниченной и контролируемой физической активности - оздоровительной Скандинавской ходьбе хотя бы на начальном уровне (занятия проводятся под контролем медработника / специалиста по лечебной физической культуре).

Если Вы честны сами с собой и ответили «НЕТ» на все вопросы анкеты, то в настоящее время Вы готовы:

- к участию в занятиях по программе оздоровительной Скандинавской ходьбы с постепенным повышением нагрузок. Именно постепенное повышение физических нагрузок способствует улучшению состояния Вашего здоровья при одновременном уменьшении или исключении ощущения дискомфорта;
- к оценке состояния здоровья по стандартным методикам оценки физической подготовленности, предполагающим физические нагрузки.

Для того чтобы пройти с палками даже небольшую дистанцию и даже по ровной местности



необходимо обладать определенным уровнем физической подготовленности. Прежде чем приступать к занятиям, важно оценить Вашу физическую готовность. Такая оценка позволит подобрать соответствующую Вашему уровню тренировочную программу.

Прежде чем провести тестовую оценку Вашей физической подготовленности необходимо выяснить Ваше соответствие так называемым **«Пороговым значениям»**. Минимальные требования для участия в групповой программе Скандинавской ходьбы оздоровительного уровня:

- 1) Объем обычной ходьбы 90 минут (1,5 часа) и более в неделю (например: ходьба 20 минут 3 раза/неделя + ходьба 30 минут 1 раз/неделя)
- 2) Темп – 12мин25сек/км или быстрее (т.е. пройти 1.6 км, 4 круга по стадиону, - за 20 минут или 2 км за 24 мин 50 сек)

Если у Вас этого нет, - то для Вас самая подходящая программа, - программа начального уровня. Вам необходимо начать с **очень медленных, легких, спокойных прогулок** пока не достигнуты указанные выше критерии.

Если же Вы не «только что оторвались от дивана», то обязательно надо провести тестирование Вашей функциональной работоспособности (фитнес тестирование). Такие тесты позволяют определить общее функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Можно использовать любой допустимый и доступный тест. Я для этого рекомендую

использовать тест ходьбы на 1 милю (или 1,6 км):

1. Дистанция теста составляет 1,6 км (1 миля). Тест может проводиться на беговой дорожке стадиона или на участке дороги соответствующей длины, на которой нет подъемов и спусков. Если Вы выполняете тест на стандартной беговой дорожке, длина которой 400 м, Вам необходимо пройти по ней 4 круга. Используйте внутреннюю дорожку стадиона. Если нет доступа к стадиону, то отмерьте 1,6 км ровной дороги при помощи одометра машины. Такое измерение не совсем точное, но достаточное для проведения теста.

2. Начните с разминки: ходьба в легком темпе несколько минут и упражнения на разогрев крупных суставов и мышечных групп.

3. Включите секундомер и начните ходьбу на дистанцию 1,6 км. Не начинайте очень быстро. Тест необходимо начинать в темпе, который Вы сможете поддерживать на протяжении всей дистанции с ощущением, что Вы идете с усилием.

4. Если сможете, то немного увеличьте скорость на заключительных 50-100 метрах дистанции. На финише остановите секундомер.

5. После прохода всей дистанции Вы должны почувствовать усталость, но не изнеможение

6. Уменьшите скорость и продолжайте ходьбу в легком темпе несколько минут. В течение этого времени Вы должны полностью восстановиться. Сравните Ваш результат - время Вашего



теста с приведенной ниже таблицей, для определения к какой группе рекомендованного уровня занятий относитесь Вы.

7. Тест можно повторять неоднократно. Желательно проводить его 3–4 раза в год для оценки улучшения подготовленности.

Уровни занятий Скандинавской ходьбой по тесту ходьбы на 1 миля:

Мужчины (мин)	Женщины (мин)	Рекомендованный уровень Скандинавской ходьбы
Более 16	Более 17	Оздоровительный
Менее 16	Менее 17	Фитнес

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.

Сразу оговорюсь, что дальше в настоящей брошюре речь пойдет только об оздоровительном уровне Скандинавской ходьбы.

Общие правила построения оздоровительной тренировки по Скандинавской ходьбе.

Каждое оздоровительное занятие по Скандинавской ходьбе (СХ) должно состоять из трех обязательных фаз или частей:

1. Фаза разогрева. Разминочная часть занятия.
2. Фаза тренировки выносливости. Основная часть тренировочного занятия.
3. Фаза расслабления. Заключительная часть занятия.

Все упражнения Вы выполняете в спокойном темпе и в соответствии с Вашим общим состоянием, возрастными особенностями и степенью Вашей тренированности.

Со временем у Вас появится необходимость в обновлении и усложнении используемых упражнений.



Разминочная часть занятия. Фаза разогрева.

Цель – подготовка организма, мышц и связочного аппарата к основной части занятия:

- а) разогреть организм, начиная с мелких мышечных групп и постепенно переходя на крупные и увеличить рабочий диапазон движений;
- б) вызвать определенное ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы организм мог плавно повышать свой пульс до значений, соответствующих следующей фазе занятия.

Продолжительность: зависит от общей продолжительности следующей фазы 2 (тренировки выносливости) и составляет 5–15 минут.

Последовательность действий в фазе разогрева

1. Ходьба с невысокой интенсивностью: Вы идете и несете палки, держа их посередине. Интенсивность – не более 55% от ЧСС макс (см. раздел, посвященный определению интенсивности 2 фазы тренировки).
2. Дыхательные упражнения.
3. Легкие вращательные и маховые упражнения для разогрева крупных суставов (тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых, локтевых).

Примечания: Все упражнения Вы выполняете 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. Для лиц с артериальной гипертензией (АГ) разминочная часть может быть увеличена с 5 до 15-20 минут для постепенного достижения тренировочного режима 2 фазы.



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

Комплекс упражнений для разогрева крупных суставов и упражнений на растяжку 1 фазы занятий СХ.



Исходное положение (ИП) – так называемая поза «стабильной устойчивости»: спина прямая, голову держим прямо, ноги расставлены на ширину плеч и чуть согнуты в коленях, носки ног направлены вперед, стопы параллельно друг другу.

Палки сложены вместе. Берутся ладонями сверху (прямой хват). В целях безопасности ручки палок направлены наружу так, чтобы наконечники палок были обращены друг к другу.



Дыхательные упражнения и дополнительно растягиваем мышцы спины: Из ИП - «Тянемся и кладем палки на «самую верхнюю полку»».
Пятки от земли не отрываем.



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



Шея:

«*Черепашка*». Выполняется из ИП с дополнительной опорой на палки. Палки перед собой. Медленный поворот шеей вправо-влево из положения полуприсев в качестве исходной позиции в среднем положении. Вытягиваем шею как черепашка из панциря.

Упражнения для рук и туловища:

Начинаем с мелких суставов и мышц кистей рук и предплечий.

«Гусеничка». - ИП и в каждой руке держим по одной палке «на весу». Палки держим вертикально. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. Представляем, что кисть руки – это гусеница, которая движется по палке сначала вверх, потом ползет вниз.



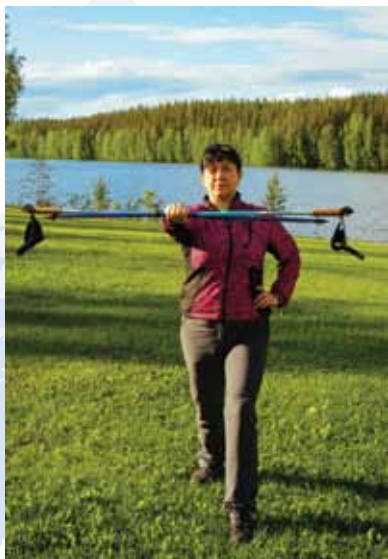


KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



«Вращение палок кистями рук». ИП, а палки держим в каждой руке за середину, руки разводим в стороны. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. Вращаем палки вперед-назад.

«Самолетик-вертолётник». Из ИП сделать выпад одной ногой вперед. Палки, сложенные вместе взять посередине в одну руку, противоположную выставленной вперед ноге. Вытянуть руку вперед перед собой и выполнять вращательные движения вправо и влево («самолетик»). Усложнить упражнение: продолжая вращение палок, медленно поднять руку над головой и опустить обратно («вертолётник»).





«Штурвал». ИП и палки держим, прямым хватом на уровне груди. Вращаем палки перед собой, как штурвал корабля. Можно менять ширину хвата: с узкого хвата на более широкий. Если держим палки узким хватом, вращаем и поднимаем их, продолжая вращение над головой, получается «вертолёт». Этот вариант тренирует также и мышцы живота.

«Гребля на байдарке». ИП, палки прямым хватом перед собой. Выполняем движения, напоминающие греблю на байдарке. Руки могут быть согнуты в локтях, поочередно выпрямляем руки вперед. Амплитуда может быть расширена. Меняем скорость. И направление. Упражнение можно усложнить, выполняя повороты туловища вслед за руками.





«Руки за спиной. Отводим руки назад». ИП, палки прямым хватом держим двумя руками за спиной. Отводим руки назад, разгибая в локтевых суставах настолько, насколько это возможно и комфортно. Это движение можно усложнить, сочетая его с наклоном корпуса вперед.

«Руки за спиной. Тянемся к лопаткам». ИП, палки прямым хватом держим двумя руками за спиной. Сгибаем руки в локтях и подтягиваем палки к лопаткам. Хват можно менять на обратный.



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

«Повороты туловища». С ИП поднимаем палки и кладем их на плечи (или за лопатки). Поворачиваем туловище вправо и влево, голову при этом стараемся не поворачивать, - смотрим вперед.

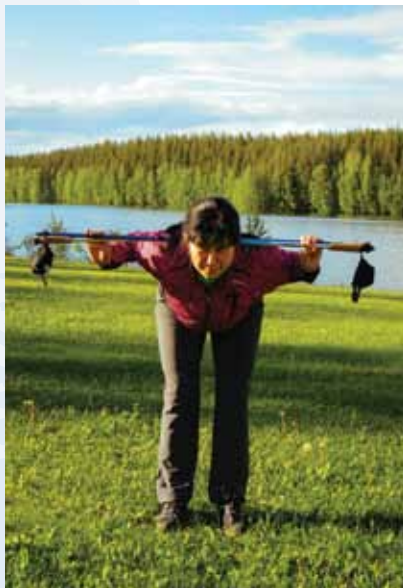


«Боковые наклоны туловища». С ИП поднимаем палки и кладем их на плечи (или за лопатки). Делаем наклоны туловища поочередно влево и вправо. При этом стараемся зафиксировать область таза в среднем положении.





«Наклоны туловища вперед». С ИП поднимаем палки и кладем их на грудь (или на плечи, или за лопатки). Делаем наклоны туловища вперед. При подъеме туловища вверх делаем вдох, при опускании – активный выдох. Упражнение можно усложнить, выпрямляя руки вперед во время наклона.





➤ **«Развороты туловища с махом руками».** С ИП поднимаем руки вверх, при этом поворачиваем туловище направо, а левую ногу разворачиваем и ставим на носок. Слегка прогибаем спину. Опускаем палки и возвращаемся в ИП. Потом повторяем тоже самое, но поворот туловища в противоположную сторону. При подъеме палок наверх делаем вдох, при опускании – активный выдох. Это упражнение активизирует дыхание и позволяет разогреть все мышцы туловища.



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



«Бесконечность – не предел».

ИП, палки перед собой, опора на палки. Движениями таза рисуем знак бесконечности.... Меняем направление движения.



«Катимся на лыжах: махи руками».

Из ИП сделать выпад левой ногой вперед. На махе палками немного приседаем на опорную («переднюю») ногу. Наклон корпуса вперед. Меняем ноги, - правая вперед, левая назад.





KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



Упражнения для ног:

Начинаем с мелких суставов и мышц, переходим к крупным.

«Перека́т пятка-носок»:

встаем на пятки перека́тываемся к подушечкам пальцев и обратно. Опора на палки.



«Круги - голеностоп»:

сначала вращаем стопой в голеностопном суставе наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки. «Круги - колено»: сначала вращаем голень наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки.





KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

«*Круги - тазобедренный сустав*»: сначала наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки.

«*Мах ногой вперед - назад*»: опора на палки. Сначала машем одной ногой, потом другой.



Всё! Вы готовы перейти к тренировке выносливости сердечно-сосудистой системы.

Основная часть тренировочного занятия (аэробная фаза или фаза тренировки выносливости).

Вторая фаза является основной при занятиях Скандинавской ходьбой. Во время этой фазы занятия происходит изучение техники Скандинавской ходьбы. Именно эта фаза оказывает основное оздоровительное и тренирующее воздействие на Ваш организм.

Определение оптимального уровня физической нагрузки, обеспечивающего оздоровительный тренировочный эффект.

Обычно тренировочную зону определяют, ориентируясь на наиболее доступный для измерения физиологический параметр, - частоту сердечных сокращений (ЧСС). Для этого имеются несколько методов. Для здоровых людей, занимающихся с целью оздоровления, используется простой метод определения так называемой «целевой тренировочной зоны» по формуле, учитывающей возраст пациента. Для этого:

- Сначала определяют по формуле значение максимальной возрастной частоты сердечных сокращений (ЧСС_{макс}) в уд./мин: $\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 220 - \text{возраст (в годах)}$

- Оздоровительная тренировка по ходьбе с палками проводится на уровне «целевой зоны» 55-70% от ЧСС_{макс}, вычисленной по указанной выше формуле. Поэтому, вторым шагом является определение целевого тренировочного диапазона ЧСС. Для этого Вашу ЧСС_{макс} необходимо умножить на соответствующие процентные величины. Полученный диапазон ЧСС в уд./мин



KINERAPY

ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

и будет являться Вашей целевой тренировочной зоной для оздоровительной Скандинавской ходьбы!

Например, чтобы рассчитать целевую оздоровительную зону тренировки для женщины 50 лет необходимо умножить ЧССмакс на 55% и 70%:

ЧССмакс составляет $220 - 50 = 170$ уд./мин

$170 \text{ (ЧССмакс)} \times 55\% \text{ (нижняя граница диапазона)} = 94 \text{ уд./мин}$

$170 \text{ (ЧССмакс)} \times 70\% \text{ (верхняя граница диапазона)} = 119 \text{ уд./мин}$

Таким образом, оздоровительная тренировка для женщины 50 лет должна проходить в диапазоне 94 – 119 уд./мин. Где пульс 94 уд./мин – минимальный пульс, обеспечивающий тренировочный эффект (составляет 55% от ЧССмакс), а пульс 119 уд./мин (70% от ЧССмакс), - максимальный пульс «целевой зоны» тренировки. При более высоких значениях пульса растёт риск перегрузки.

Для удобства определения целевой зоны оздоровительной тренировки Вы можете использовать приведенную ниже таблицу, или рассчитать целевую зону для себя самостоятельно. Любой человек, который занимается Скандинавской ходьбой, должен знать свой целевой диапазон пульса оздоровительной тренировки. Это - обязательно!



Частота сердечных сокращений при оздоровительной тренировке по Скандинавской ходьбе для различных возрастных групп (за 1 мин или 15 сек):

		Целевая зона тренировки 55-70% ЧССмакс	
Возраст (годы)	ЧССмакс	Уд./ мин	Уд./15 сек
30	190	105-133	26-33
40	180	99-126	25-32
50	170	94-119	24-30
60	160	88-112	22-28
70	150	83-105	21-26
80	140	77-98	19-25

Во время занятий Скандинавской ходьбой должна быть обеспечена нагрузка, соответствующая целевой зоне тренировки. Для успешной тренировки очень важно определять, как напряженно Ваш организм работает. Необходимо научиться слушать сигналы своего организма и правильно оценивать интенсивность занятий при Скандинавской ходьбе.



Методы контроля интенсивности занятий:

1. Подсчет ЧСС (пульс на лучевой или сонной артерии за 15 секунд) и сравнение с расчетными величинами «целевой зоны тренировки». Позанимавшись Скандинавской ходьбой несколько минут, следует остановиться и подсчитать ЧСС за 15 сек. Если Ваше ЧСС выходит за пределы заданного диапазона, необходимо изменить уровень интенсивности (замедлить или ускорить темп) в течение нескольких минут и затем снова остановиться и подсчитать ЧСС за 15 сек.

2. Пульсометр (кардиомонитор) – компактный специальный прибор (размером с наручные часы одевается на руку, а небольшой плоский датчик прибора крепится на ремешке в проекции сердца). Качественный пульсометр показывает во время тренировки в режиме реального времени Вашу ЧСС. У многих кардиомониторов есть возможность запрограммировать «целевую зону тренировки», а часть приборов оснащена функцией звукового оповещения о «выходе» из целевой зоны тренировки. Такой кардиомонитор начинает подавать звуковой сигнал в момент, когда ЧСС занимающегося ходьбой с палками выходит за пределы целевой зоны, тем самым предупреждает о необходимости изменить интенсивность ходьбы (ускорить или замедлить темп). Я считаю, что контроль переносимости нагрузок при Скандинавской ходьбе желательно проводить с помощью кардиомониторов, а если у Вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то использование пульсометров просто необходимо. Так как все время останавливаться и подсчитывать пульс труднее и дольше, нежели просто посмотреть на экран и мгновенно получить результат.

3. Разговорный тест или Talk-Speed: Во время ходьбы с палками на оздоровительном уровне

Вам необходимо идти с такой скоростью, чтобы была возможность разговаривать с напарником по тренировке, целиком произнося фразы и предложения. Но идти надо с таким темпом, чтобы изредка Вам приходилось останавливаться или снижать скорость ходьбы, чтобы перевести дух. Если Вам становится тяжело поддерживать беседу, значит Вы превысили интенсивность. Удобный способ управлять интенсивностью: если скорость ходьбы с палками позволяет участникам беседовать, то такая нагрузка является умеренной.

Общие принципы построения программы оздоровительных тренировок по Скандинавской ходьбе:

- Основное внимание для изначально физически малоактивных людей следует обращать на постепенное увеличение нагрузок. Необходимо проходить запланированную дистанцию так, чтобы при этом не испытывать утомления или недомогания. Начинать медленно, постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум. Когда этот уровень достигнут и становится привычным, постепенно наращивать длительность занятий или их интенсивность или то и другое;
- Заниматься следует регулярно, иначе это не принесет никакой пользы. Следует помнить, что прекращение занятий приведет к быстрой утрате достигнутых результатов;
- Проводить занятия при подходящей интенсивности нагрузки. Помните, что интенсивность



во время ходьбы с палками на оздоровительном уровне должна быть на уровне 55-70% от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений (ЧСС_{макс}).

- Длительность основной фазы тренировочного занятия (т.е. без учета времени фазы разминки и фазы завершения занятия) не менее 20 минут, лучше 30 минут.
- Частота занятий во время начала тренировок по Скандинавской ходьбе – не более 3 - 4 раз в неделю. Людям, которые вели малоподвижный образ жизни, не рекомендуется проводить более четырех занятий в неделю, поскольку это большая нагрузка, которая может привести к травмам и прекращению занятий.
- Периодическое проводить тестирование (для оценки результатов, мотивации). Дополнительно необходимо научиться слушать себя – самодиагностике;
- Соблюдать фазы занятий и правильно выполнять технику.

Для того, чтобы понять, что такое правильная техника Скандинавской ходьбы, надо сначала понять, что такое Скандинавская ходьба?

Nordic Walking (ходьба с палками, Скандинавская, Финская или Северная ходьба) - это вид физической активности, в котором используются ходьба при помощи специальных палок и определенная методика проведения тренировочного занятия.

Настоящее пособие призвано оказать помощь людям, заинтересованным в получении

знаний о правильной технике ходьбы с палками. Самостоятельно это часто сделать трудно, или даже не возможно. Именно поэтому так мало людей из тех, кто ходит с палками, используют правильную технику. Я уже не говорю о правильной методике построения тренировочного занятия и программы тренировок. На начальном этапе большую ценность представляет помощь профессионального инструктора. Инструктор должен при необходимости научить Вас правильной осанке, правильным движениям во время ходьбы, помочь в освоении правильных движений. И поверьте, такая необходимость возникает в большинстве случаев.

Добавление в процесс ходьбы палок и их использование для дополнительного отталкивания приводит к вовлечению в процесс ходьбы дополнительных мышц, что часто сопровождается проблемами координации наработанных в процессе жизни движений. На этапе начального освоения новых движений очень важна роль инструктора, как специалиста, который изначально покажет и объяснит правильную последовательность и амплитуду движений при ходьбе с палками, а в дальнейшем поможет в освоении нового вида движения.

Задача начального этапа: научиться новой «правильной» ходьбе и сформировать новые рефлекторные двигательные действия, которые по мере наработки навыков будут происходить автоматически.

Предлагаю Вам воспользоваться моей программой изучения техники оздоровительной ходьбы с палками за 6 простых этапов:



1 этап



Прежде всего, надо научиться использовать правильную осанку.

Осанка - это привычная вертикальная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении, определяемая двигательным стереотипом, скелетным равновесием и мышечным балансом. Хотя у каждого человека свои особенности телосложения и, следовательно, «правильная» осанка для каждого – своя, можно дать несколько рекомендаций:

- спина должна быть прямая,
- корпус немного наклонен вперед,
- плечи расслаблены,
- живот втянут, но так, чтобы это не мешало дыханию.
- голову не следует опускать очень низко, лучше смотреть как бы на уровень горизонта или вперед на 10-15 метров.

2 этап



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

Учимся поворотам плечевого пояса.

После практической отработки рекомендаций правильной осанки приступаем к изучению и формированию навыков поворота плечевого пояса.

Важный момент, на который следует обратить внимание: при проведении поворотов необходимо научиться сохранять осанку, разученную на предыдущем этапе.





Учимся ходить с поворотом плечевого пояса и технике «переката».

Правильное движение при ходьбе начинается с одновременного шага ногой вперед (маха свободной ногой) и движения одноименного плеча назад, противоположное плечо двигается при этом вперед.

Для закрепления навыков правильного движения при ходьбе используем упражнения:

«Шаг ногой вперед». Исходное положение (ИП) – стоя, руки без палок вдоль туловища: 1) делая правой ногой шаг вперед, отводим правую руку назад, левую – вперед; 2) возвращаемся в ИП; 3) левой ногой – шаг вперед, левая лопатка и рука назад, правая рука – вперед; 4) вернуться в ИП.

После освоения этого упражнения без палок, берем палки посередине и делаем это же упражнение, но уже с палками («шаг ногой вперед с палками посередине»). Усложняем упражнение, держа палки посередине: делаем сначала **«приставные шаги»**, потом **«имитацию шагов»**.





При отработке упражнения **«шаг ногой вперед»**, и последующих упражнений обращаем внимание не только на движение рук и плечевого пояса, но и на работу стопы опорной ноги.

Вынесенная вперед нога приземляется на пятку. Необходимо убедиться, что при постановке ноги на землю, нога приземляется на центр пятки.

«Перекат». После приземления на пятку, продолжаем «перекатываться» (переносить вес) на всю стопы. Для начала можно попрактиковать это вращательное движение, стоя на месте: перекатываясь назад и вперед с пятки на пальцы, как кресло-качалка.





3 этап



Пятка отрывается от земли первой. При продолжении «переката» на переднюю часть стопы пятка теряет контакт с землей.

Отталкивание ногой. После переката на переднюю часть стопы происходит активное отталкивание от поверхности сначала передней частью стопы, затем пальцами (прежде всего большим пальцем стопы).

Упражнение **«Перекат при ходьбе»**: Ходим и чувствуем постановку пятки, опору на всю стопу, отрыв пятки от поверхности и отталкивание. Концентрируем внимание на каждой ноге по отдельности.

3 этап

Упражнение **«Несём палки посередине»**: ИП – то же. Держим палки посередине и идём. Отрабатываем технику ходьбы с палками пока без опоры на палки. Техника «переката». Используем различный темп: начиная с очень медленных движений, постепенно ускоряя их повторение. Переходим на ходьбу обычным шагом с ускорением темпа и увеличением поворотом корпуса.





KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

Вот только теперь пришло время «одевать палки»! Именно использование палок, специально предназначенных для Скандинавской ходьбы, и позволяет практиковать правильную технику, и, соответственно, без опасности для здоровья получать все преимущества от этого вида физической активности.

Краткая информация об устройстве, подгонке и эксплуатации палок для скандинавской ходьбы KINERAPY.

Палки для Скандинавской ходьбы **KINERAPY** состоят из трёх частей: верхней, средней и нижней. За верхнюю часть мы держим палку, давим на неё и управляем ей. В верхней части палки находятся ручка и специальная петля, которая называется темляк. Специфическим темляком палок, предназначенных для Скандинавской ходьбы, является темляк типа «капкан». Темляк такого типа установлен на палках KINERAPY. Это широкий ремешок-перчатка, плотно обхватывающая запястье и кисть руки, в которой большой палец выведен в отдельное отверстие, а остальные пальцы находятся в другом. В палках KINERAPY, темляки для левой и для правой руки разные. Они обозначены – R (RIGHT) для правой руки, L (LEFT) - для левой руки. Кроме этого темляки на палках **KINERAPY** сделаны с системой быстрого соединения ручки и темляка. При этом, темляк, уже закрепленный на запястье, может быть быстро отстегнут от палки, что очень удобно, когда необходимо что-нибудь подправить, достать, завязать.



Средняя часть палки. Она называется трубка, стержень. Стержень палки может быть фиксированной длины, такая палка называется цельной, или изменяющейся длины, в так называемых телескопических палках. Несомненным преимуществом телескопических палок является удобство хранения и перевозки. Такие палки в сложенном состоянии занимают места меньше, чем цельные палки. Стержень телескопической алюминиевой палки **KINERAPY** состоит из двух секций и, соответственно, из одного замка (механизма фиксации этих секций).





KINERAPY

ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

Нижняя часть палки – наконечник. Цилиндрический твердосплавный наконечник **KINERAPY** 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. По форме они напоминают сапожки. Это - насадки для асфальта и для твердых поверхностей. Часто приходится видеть, как ошибочно с такими насадками люди идут по снегу, по траве и даже пытаются идти по льду! Запомните, носок такого сапожка во время ходьбы должен быть направлен назад для того, чтобы создавать большую площадь опоры.

Во время тренировок некоторые неудобства доставляет момент, что грязные резиновые насадки приходится снимать руками и класть в карманы одежды. Для этих целей рекомендую использовать небольшой полиэтиленовый пакет. Довольно часто при тренировках в процессе снятия и хранения (в карманах) эти резиновые насадки теряются. Будьте внимательнее.



Подготовка палок KINERAPY для Скандинавской ходьбы.

Перед тем как начать изучение техники ходьбы непосредственно с палками, необходимо подготовить палки для ходьбы. Прежде всего, если это первая тренировка, необходимо определиться с оптимальной длиной палок. Палки KINERAPY - телескопические, поэтому Вам надо правильно отрегулировать высоту палки и надежно её зафиксировать при помощи специального зажимного механизма.

Как отрегулировать длину палок KINERAPY.

Для выбора правильной длины палок надо учитывать разные факторы: рост, подвижность суставов, пропорции конечностей, длину шага, тренированность, долгосрочные цели, навыки, преимущественный тип местности. Инструктор может оценить эти факторы и дать Вам рекомендации. Я также рекомендую принять участие в занятиях, проводимых инструктором, и попробовать установить разную длину палок KINERAPY. Оценить, с палками какой длины Вы чувствуете себя комфортнее, и сможете выполнять технику Скандинавской ходьбы.

«Новички» очень часто устанавливают размер палок гораздо длиннее, чем это необходимо. Советую не делать палки длинными (угол равен или менее 90 градусов). Это серьезно мешает освоению техники Скандинавской ходьбы.





Рост и пропорции конечностей при выборе длины палок можно учесть методом «90 градусов». Начинаем регулировку одной палки. Немного ослабляем фиксационный механизм палки и делаем палку длиной. Кисти рук помещаем на ручке палки под темляками. Плечи опущены, палка поставлена перед собой параллельно телу. Для установки длины палки, соответствующей оздоровительной Скандинавской ходьбе, угол, образованный предплечьем и плечом, должен быть больше 90 градусов (кисть находится на 1-5 см ниже уровня локтевого сустава, ближе к поверхности земли). Небольшим усилием давим на ручку палки до получения необходимой длины.



Смотрим и запоминаем результат выбора длины палки на сантиметровой шкале палок **KINERAPY**. Аккуратно и надежно фиксируем длину палки зажимным механизмом при помощи поворота двух частей палки относительно друг друга. Правой рукой держим за секцию палки с ручкой, левой – за секцию с наконечником. Верхнюю секцию с ручкой крутим по часовой стрелке, нижнюю секцию – против часовой. Используем полученную длину палки в качестве шаблона, для установки длины другой палки. Проще это сделать, поставив «шаблон» и неотрегулированную с ослабленным механизмом фиксации палку рядом друг с другом. Легким постукиванием по ручке сверху, добиваемся одинаковой длины палок. Надежно фиксируем длину. Еще раз ставим палки вместе и проверяем, что длина одинаковая.

Подгонка и регулировка темляков.

Правильно одеть темляки на палки KINERAPY легко и просто. Темляки для правой и левой руки подписаны соответственно “R – Right” и “L – Left”. Вставьте кисть руки в соответствующий правый или левый темляк, подобно как одеваете перчатку или варежку. Помните, что большой палец вставляется в отдельное отверстие, находящееся сверху. Затяните ремешок темляка на запястье и зафиксируйте это положение при помощи липучки, пришитой к ремешку.



В палках KINERAPY имеется система быстрого соединения, для которой не важно, на какой ручке находится обратная часть системы. Вы сможете получить абсолютно все преимущества от появившейся у Вас быстрой возможности отстегнуть-пристегнуть палку, не доставая кисть руки из темляка! И это не потребует от Вас дополнительного внимания во время пристёгивания темляка к подходящей для него палке.



Немного о выборе обуви.

Обувь - самая важная деталь экипировки во время тренировки!!! К подбору обуви надо подходить даже более тщательно, чем к подбору палок. Правильный размер и удобство дают больше комфорта при ходьбе с палками, и тем самым способствуют лучшему качеству тренировки. Если обувь плохая, то никакие палки не помогут получить те преимущества от Скандинавской ходьбы, о которых столько много и так замечательно написано...

Ходьба с палками является разновидностью физиологической ходьбы. Поэтому для правильной техники подходит обувь, которая предназначена для ходьбы. Отдельно хочу подчеркнуть: обувь для бега не подходит (она разработана и изготовлена для бега, а не для ходьбы)! Хорошая обувь, предназначенная для ходьбы, обладает тремя следующими свойствами: закругленная пятка; хорошо поддерживающая и фиксирующая стопу средняя часть; свободно сгибаемая передняя часть.

Кроме того, обувь для Скандинавской ходьбы должна иметь хорошие амортизационные возможности; обеспечивать постоянное качественное сцепление с поверхностью (лучше, чтобы подошва имела специальные выступы противоскольжения); и обладать водоотталкивающей поверхностью (чтобы можно было ходить и во время дождя, и по мокрой траве).

Для тех, кто использует ортопедическую обувь или ортопедические стельки, необходимо их обязательное использование во время занятий по Скандинавской ходьбе. Правильно подобранные ортопедические стельки - серьезная помощь для суставов ног даже для здоровых физически активных людей.

4 этап



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

«Волочём палки за собой». Это - главное подготовительное упражнение, позволяющее изучить координацию и освоить ритм ходьбы с палками.

ИП – плечи и руки расслаблены, опущены вниз вдоль туловища. На кистях рук закреплены темляки. Палки находятся сзади. Расслабляем кисти рук так, чтобы палки повисли на темляках. Очень важно: Ручки палок при выполнении этого упражнения не держим! Начинаем идти, пользуясь привычным темпом. Держим кисти рук открытыми и волочим палки за собой. В какой-то момент представляем, будто палок нет. Начинаем использовать изученную ранее технику ходьбы, когда Вы несли палки посередине: в такт ходьбе двигаем руками вперед-назад. Не обращаем внимания на палки, двигаем свободно руками, палки проносим близко к туловищу. Плечи расслаблены. Палки при этом двигаются (волочатся) по поверхности параллельно друг другу.

Задача: найти свой естественный ритм ходьбы. Для этого игнорируем палки, продолжаем работать над координацией движений рук/ног, чтобы найти естественный ритм ходьбы. Если есть необходимость, увеличиваем длину и скорость шага, кисти рук при этом полностью открыты.

Запомните: Когда Вы идёте с палками и волочёте их по поверхности, это не является законченной техникой СХ. Однако это очень хорошо работает, как подготовительное упражнение для нахождения координации естественного ритма рук и ног.





5 этап



Ставим палку под углом. Для отработки навыка постановки палки под необходимым углом рекомендуем использовать упражнение **«Шаг с втыканием палки»**:

ИП – плечи и руки отведены назад; палки сзади на земле, являясь продолжением рук.

1) делаем правой ногой шаг вперед и приземляем её на пятку; позицию правой руки оставляем без изменения; левой рукой выносим палку вперед, сохраняя направление палки назад и вниз (наконечник палки не волочится по поверхности!!!); после прохождения линии бедра подхватываем ручку палки кистью и одновременно с постановкой правой пятки «втыкаем» палку, сжимая при этом ручку палки (ручка палки находится на уровне пупка или положения для рукопожатия); 2) остаемся на некоторое время в этой позиции: проверяем осанку, угол наклона и положение палки; опираясь на палку, переносим центр тяжести с правой на левую ногу и обратно, осуществляя отрыв левой пятки от поверхности и перекал с правой пятки на стопу; 3) возвращаемся в ИП.; Тренируемся сначала с одной стороны, потом с другой.

5 этап



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

Упражнение **«Ходьба с постановкой палки под углом»**: Начинаем с упражнения «Волочем палки за собой». Если выполняя это упражнение, Вы идёте медленно, увеличьте скорость ходьбы. Палки продолжаем волочить за собой. Кисти рук открыты. Начинаем уделять внимание высоте, на которую выносим вперед кисть руки с палкой. Задача: перенести палку вперед по воздуху, вынося кисть руки и ручку палки на уровень пупка при этом сохраняя направление стержня палки назад. Это упражнение лучше разучивать поэтапно, как делали раньше с другими упражнениями: сначала с одной стороны до достижения правильных движений, потом для другой стороны, потом соединить обе стороны. При этом «лишняя» (неиспользуемая) палка может быть или отложена в сторону, или зажата плечом с противоположной стороны, или положена на плечо, наподобие ружья у солдата на параде. При выполнении упражнения уделяем внимание положению локтевого сустава в момент постановки («втыкания») палки. Добиваемся, чтобы локоть находился спереди туловища, таким образом, что вся рука вынесена вперед как в положение для рукопожатия.



Дополнительно обращаем внимание на угол постановки палки относительно поверхности. Поддерживать направление палки назад и вниз. Не вертикально! Для корректировки положения палки необходимо уделить дополнительное время изучению упражнения «Волочим палки за собой» и «Шаг с втыканием».



Учимся отталкиваться. Теперь, после того как Вы научились ставить палку под углом, необходимым для правильного отталкивания, учимся отталкиваться при помощи палок от поверхности при ходьбе.

Начальное упражнение **«Отталкиваемся палками от поверхности на месте»**: ИП - ставим палку под углом, кисть руки сжимает ручку палки; начинаем давить на палку в направлении назад и вниз. Задача: прочувствовать, как давление на палку толкает (выталкивает) тело вперед.

Переходим к упражнению **«Отталкиваемся палками при ходьбе»**: Начинаем движение с упражнения **«Волочим палки за собой»**. Переходим к упражнению **«Ходьба с постановкой палки под углом»**. После того, как палка перенесена в позицию для отталкивания и «воткнута» в поверхность, давим на палку в направлении вниз и назад.



6 этап



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



Ручку палки при этом сжимаем. Оказываем давление на палку, по крайней мере, пока палка не достигнет проекции середины бедра. Сжимаем ручку палки и нажимаем (давим) на палку с достаточно хорошим усилием. Чувствуем как мышцы рук и мышцы туловища участвуют в отталкивании. Чем дальше и дольше давим на палку в направлении назад и вниз, тем лучше, тем больше мышц при этом задействовано и тем больше работы они выполняют. После того, как ручка палки миновала проекцию середины бедра, не сжимаем ручки палки. Расслабляем кисть этой руки. Переносим по воздуху палку вперед в позицию для отталкивания. Обращаем внимание на хороший захват ручки палки при её постановке на поверхность.

Это упражнение разучиваем поэтапно: сначала с одной стороны до достижения правильных движений, потом для другой стороны, потом объединяем. При этом неиспользуемая палка может быть отложена в сторону, зажата плечом с противоположной стороны или положена на плечо.





И последнее. Основное и главное упражнение для изучения техники – «Волочим палки за собой». Его изучению должно уделяться большое внимание и количество времени. Я рекомендую начинать первые 3-6 занятий именно с этого упражнения. Цель этого упражнения, - отработать до автоматизма одновременное встречное движение разноименных рук и ног. Правая рука – левая нога. Левая нога – правая рука.

Однако, некоторые люди воспринимают это подготовительное упражнение, как законченную технику ходьбы с палками. Некоторые, которые понимают, что это является упражнением, когда начинают ходить с палками считают, что переносят палки по воздуху в позицию «постановки палки под углом», хотя это не соответствует действительности. Практический совет: дополнительно убедиться, что палки переносятся по воздуху и больше не волочатся по поверхности.

Для этого я рекомендую немного пройтись с палками без резиновых насадок по асфальту или любой другой поверхности с твердым покрытием. Если при постановке палки слышен один единственный звук удара, то это – правильно. Но если слышен звук «волочения» палки или подобный звук возникает даже на короткое время, это означает одно: Вы по-прежнему продолжаете «волочить» палки! Исправить этот недостаток техники очень просто: надо продолжать идти по этой поверхности до исчезновения звука «волочения» и появления четкого звука удара. То же самое можно осуществить и на влажном песке (на береговой линии). Если на песке остается «дырка» от втыкания палки, это – хорошо. Если перед дыркой есть канавки-полоски, оставленные от волочения наконечника, то необходимо практиковаться, пока на песке не будет оставаться лишь одна дырка без всяких полосок.

Таковы начальные этапы в изучении техники Скандинавской ходьбы. По мере освоения этапа в отдельности, осуществляем переход к следующему этапу. Разучиваем каждое упражнение, сначала для одной стороны, потом для другой, всегда соединяя движения с разученными ранее элементами. Иногда Вам потребуется лишь убедиться: выполняете ли Вы это движение/ элемент в процессе ходьбы с палками или нет. В других случаях освоение этого движения/ элемента может потребовать времени и дополнительной практики. Иногда значительного времени. Когда чувствуется, что необходимое движение выполняется натурально, можно переходить к освоению следующего элемента. Все это - очень индивидуально и значительным подспорьем может оказать помощь инструктора.

По опыту работы знаю, что очень сложно бывает изучить и наработать до автоматизма эти новые навыки за короткий период времени. Поэтому основными принципами изучения техники считаю:

- регулярность - техника должна изучаться на каждой тренировке, лучше ежедневно;
- постепенность - начинаем с базовых позиций; осваиваем по одному; освоив простое движение или позу, переходим к более сложным элементам;
- технически правильно - используем подобранный инвентарь и соблюдая технику движения;
- оценивая свои результаты - методом самооценки и оценки прогресса, осуществляемой сертифицированным инструктором.



Заключительная часть тренировочного занятия. Фаза расслабления.

Цель – ускорение процесса восстановления, предотвращение спазмов мышц и улучшение гибкости:

а) двигаясь в более медленном темпе, постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений так, чтобы организм мог адаптироваться к привычному для него режиму жизнедеятельности;

б) сделать растяжку наиболее важных групп мышц.

Продолжительность: зависит от общей продолжительности предыдущей фазы (тренировки выносливости) и от наличия или отсутствия комплекса дополнительных упражнений, включаемых в эту фазу. Продолжительность составляет 5–15 минут.

Последовательность действий в фазе расслабления

1. Снижение темпа ходьбы. Вы идете и волочите (или несете) палки. Интенсивность – не более 55% от ЧСС макс (см. как определить интенсивность в разделе, посвященном 2 фазе тренировки).

2. Статические упражнения на растяжку

3. Упражнения на подвижность суставов (расслабляющие упражнения)

4. Дыхательные упражнения.

(Т.е. последовательность противоположна фазе 1 - разогрева)

Комплекс упражнений для 3 фазы занятий Скандинавской ходьбой, упражнения на растяжку.

Исходное положение – спина прямая, голову держим прямо, ноги расставлены на ширину плеч и чуть согнуты («подпружинены») в коленях, носки ног направлены вперед, стопы параллельно друг другу. Исходное положение (ИП) – так называемая поза «стабильной устойчивости»: спина прямая, голову держим прямо, ноги расставлены на ширину плеч и чуть согнуты в коленях, носки ног направлены вперед, стопы параллельно друг другу.



Палки сложены вместе. Берутся ладонями сверху (прямой хват). В целях безопасности ручки палок направлены наружу так, чтобы кончики палок были обращены друг к другу.

Начинаем и проводим упражнения по принципу «сверху-вниз» - от головы к ногам. Важно во время растяжки:

- постепенно увеличивать и уменьшать усилие;
- находиться в комфортной зоне;
- растяжения только статические;
- длительность - 15 - 30 секунд.

Во многих из приведенных ниже упражнений описана растяжка с одной стороны. Те же движения необходимо выполнить и для другой стороны.



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



Тянемся.
Из ИП - «Кладём палки на самую верхнюю полку».
Пятки от земли не отрываем.
Следующим этапом отводим руки назад.



Шея:
«Боковые наклоны головы»
поочередно – справа, затем
слева.



«Наклон головы вперед», стараемся коснуться подбородком груди в как можно более низкой точке. Не поднимаем плечи. Спину держим максимально ровно. Для равновесия палки ставим палки перед собой, делаем с опорой на палки.

«Боковые наклоны туловища». ИП и дополнительно правая рука согнута в локте, держим палки за ручки на уровне пояса с левой стороны. Лево́й рукой берем палки максимально высоко. Делаем наклон вправо.

Делаем то же самое с другой стороны, поменяв руки.





KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



Руки:

«Трицепс». Большие пальцы правой и левой руки расположены вдоль стержня палок. Палки вдоль позвоночника. Держим правую руку так, чтобы локоть находился возле правого уха, а кисть – на уровне лопаток. Тянем левой рукой за палки вниз.

«Достаем до лопатки»: Из предыдущего упражнения, руки не меняем, меняем направление. Левое плечо прижимаем к туловищу. Палки вдоль позвоночника. Тянем вверх правой рукой. Спина ровная. Если не удастся держать спину ровно, немного наклоняемся вперед.



«Копьеносец»:

После завершения предыдущего упражнения, выводим палки в сторону левого плечевого сустава. Его используем как блок для рычага. Ладонь левой руки поворачиваем большим пальцем наружу. Тянем левую руку наверх. После завершения меняем руки и делаем последовательно три последних упражнения, левая рука теперь находится наверху.





KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



Спина:

«**Растягиваем спину**». Из положения полуприсев. Наклоняемся вперед, руки вперед, палки отодвигаем от себя максимально вперед. Спина прямая, голова расположена так, что уши находятся на уровне локтей.

Поочередно правой и левой рукой «включаем самую дальнюю передачу». Противоположная рука уперта в область плеча. Спина, ноги прямые.



KINERAPY
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES



«Открываем грудь» - глубокий вдох. Сводим руки – выдох.



Ноги:

«Фламинго». Ставим палки перед собой в виде буквы «Л». Используем их в качестве дополнительной опоры, держимся левой рукой. Левая нога опорная, сгибаем правую ногу и кладем её наружной частью голеностопного сустава по возможности выше на левую ногу. Увеличение высоты усиливает растяжку. Сгибаем (немного приседаем) на левой ноге. Наклоняемся как можно ниже к правой ноге. Для усиления можем дополнительно оказывать давление правой рукой на правое колено в направлении вниз и назад. Делаем то же самое с другой стороны.

«Задняя группа мышц бедра». Из ИП ставим правую ногу вперед на расстояние 30-60 см от левой. Палки ставим на уровень пятки правой ноги. Выпрямляем правую ногу, сгибаем немного левую ногу в колене. Наклоняемся вперед. Меняем ноги местами, левая нога находится впереди.



«Передняя группа мышц бедра»:

Ставим палки перед собой в виде буквы «Л». Используем их в качестве дополнительной опоры, переносим вес тела на левую ногу. Носок и колено левой ноги обращены вперед. Сгибаем правую ногу в колене. Беремся рукой за стопу и медленно тянем назад и вверх. Одновременно перемещаем таз вперед. Делаем то же самое с другой стороны.





KINERAPY

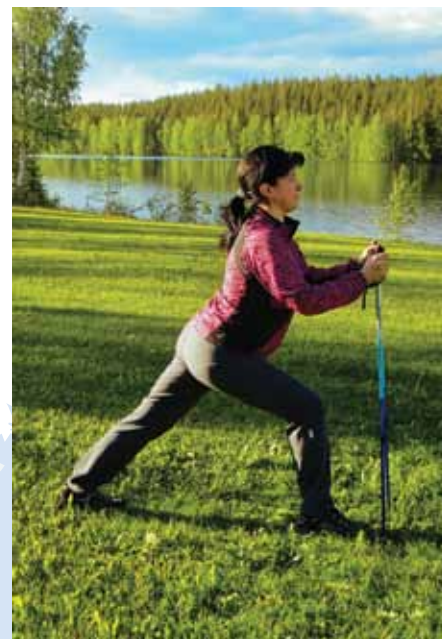
ADVANCED REHABILITATION TECHNIQUES

«Передние мышцы бедра в положении выпада»: Палки ставим перед собой для создания опоры на расстоянии до 30 см. Отводим левую ногу назад на максимально возможное расстояние. Ставим её на носок. Следим за коленом правой ноги: колено обращено строго вперед и не выходит за проекцию правого голеностопного сустава (находится на уровне правой пятки или сзади её). Опираемся руками на палки, таз подаем максимально вперед. Носок левой ноги от земли не отрываем. Когда таз находится в крайней передней точке, можно дополнительно прогнуть спину назад для повышения степени растяжки. Выполняем это упражнение с другой стороны, отводя назад правую ногу.





«Задние мышцы голени в положении выпада»: Палки ставим перед собой для создания опоры на расстоянии до 30 см. Отводим левую ногу назад на расстояние 30 – 90 см. Левую пятку прижимаем к поверхности земли. Наклоняемся вперед. При этом можем согнуть правую ногу в колене. Делаем то же самое для противоположной ноги.





Уход за палками KINERAPY

Самую большую тревогу при использовании телескопических палок для Скандинавской ходьбы вызывает вероятность того, что фиксирующий механизм палки сломается во время ее эксплуатации. Обычно это может быть предотвращено регулярной очисткой и подсушиванием фиксирующего механизма палок. Такой уход за палками дополнительно помогает существенно продлить срок службы палок, предупреждая процесс внутренней коррозии.

Процедура ухода за палками заключается в следующем:

1. Полностью разъедините секции палок друг от друга. Для этого сначала значительно ослабьте механизм фиксации и резким движением выдерните нижнюю секцию палки из верхней секции (с ручкой).
2. Как только секции палки разъединены, удалите любую грязь и /или влагу из системы фиксации и из внутренней поверхности верхней секции так далеко, насколько это только возможно. Используйте мягкую сухую ткань для очистки и просушивания механизма. При необходимости используйте чистую сухую мягкую щетку из нейлона (можно зубную) или ершик, для удаления любой грязи и частиц, присутствующих внутри палки и в механизме фиксации. Главное: никогда не используйте любой вид смазки (WD-40 или подобные) или содержащие алкоголь жидкости для очистки внутренних механизмов, т.к. их использование может приводить к коррозии.
3. Проверяйте разъединенные секции на предмет трещин, поломок фиксирующего меха-

низма, чтобы заменить его в случае необходимости.

4. После того как Вы разобрали и очистили палки, дайте возможность им подсохнуть на воздухе в течение нескольких часов перед тем, как собирать палки.

Всегда старайтесь содержать секции палки сухими, иначе возможно появление коррозии. Особенно следите за этим, если Вы используете палки при сильных перепадах температуры (когда возможно возникновение конденсата).

Очистка ручек палки.

Немного стирального порошка или жидкого мыла нанести на ручку и промыть ручку палки рукой и теплой водой. После нескольких минут ополоснуть холодной водой. Промокнуть бумажной салфеткой и оставить сохнуть при комнатной температуре.

Для очистки темляков использовать небольшую щетку, биоактивный стиральный порошок. Ополаскивать холодной водой. Сушить темляки при комнатной температуре.

При загрязнении трубки палки протирать её влажной тканью.



Программа тренировок на 8 недель.

Уровень №1. Для начинающего.

1. Настроить себя на успешное выполнение плана. Если ЧСС выходит за пределы целевого диапазона тренировки (55-70% ЧССмакс), Вам необходимо замедлить или ускорить темп ходьбы.

2. Начать ходьбу со средним темпом 12,5 мин/км 2 раза в неделю. За неделю пройти 4 км. В конце первого месяца будет пройдено 16 километров!!!

3. Если есть ощущение, что пройти дополнительные километры не представляет особого труда, то можно переключаться на программу следующей недели.

4. Цель – постепенно, не увеличивая скорость, увеличить время ходьбы в неделю до 3 часов, а расстояние - до 14,4 - 14,5 км/неделю. Количество тренировочных занятий довести до 4-5 раз в неделю.



Цели на неделю		
Темп - 12 мин 30сек /км		
№ Недели	Км/Неделя Км	Всего неделя (ч:мин)
1	4	0:50
2	4	0:50
3	4	0:50
4	4	0:50
1 месяц	16	3:20
5	5.5	1:09
6	5.5	1:09
7	5.5	1:09
8	5.5	1:09
2 месяц	22	4:36



Заключение.

Несмотря на то, что оздоровительная ходьба с палками - *Nordic Walking* существует уже более 17 лет, и является самым быстро растущим по популярности видом физической активности в мире, она все же является относительно новым и неизвестным для большинства людей. В Российской Федерации многие люди просто не знают о существовании ходьбы с палками. А те, кто узнали и уже начали ходить, в большинстве случаев используют либо неподходящие палки, либо неправильную технику *Nordic Walking*. Данное пособие предназначено оказать Вам помощь в самостоятельном освоении техники и построении тренировочных занятий по Скандинавской ходьбе.

Вне зависимости от того, являетесь Вы или нет первооткрывателем *Nordic Walking* в своей семье или в своем населенном пункте, я надеюсь, что Вы сможете получить пользу и удовольствие от Скандинавской ходьбы, изучив материал пособия и применив новые знания на практике. Наберитесь терпения, осваивайте технику этап за этапом, не перескакивая, добиваясь устойчивых результатов на каждом этапе изучения техники *Nordic Walking*. Я верю, что Вы сможете не только успешно освоить технику ходьбы с палками, упражнения разминки и заключительной части тренировки, но рассказать об этой удивительной физической активности другим людям, которые смогут присоединиться к нам и использовать *Nordic Walking* в качестве современной оздоровительной технологии.

Помните о пользе, которую приносит технически правильная ходьба с палками: во время занятий тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо



другим видом физической активности. Это способствует улучшению кровообращения и дыхания, повышению жизненного тонуса организма, укреплению сердечной мышцы и приводит к повышению физической работоспособности и выносливости. Скандинавская ходьба – это хорошее средство для укрепления верхней части тела и улучшения осанки. Во время Скандинавской ходьбы одновременно тренируется большое количество мышц и поэтому расходуется большее количество энергии по сравнению с ходьбой и даже бегом при одной и той же скорости. Тренировки по Скандинавской ходьбе, в отличие от бега, уменьшают нагрузки на суставы нижних конечностей и таким образом, не перенапрягают связки и суставы ног.

Скандинавская ходьба доступна каждому человеку, вне зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Ходьбой с палками можно заниматься в любое время года и при любой погоде. И в любом месте. Можно начинать занятия прямо сейчас от порога Вашего дома! Желаю Вам успешного освоения техники, приятных занятий *Nordic Walking* и здоровья!

Ваш А.Волков