

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ РУКАХ

ПРОДЛИТЕ СВОЮ МОЛОДОСТЬ!

Правильная техника

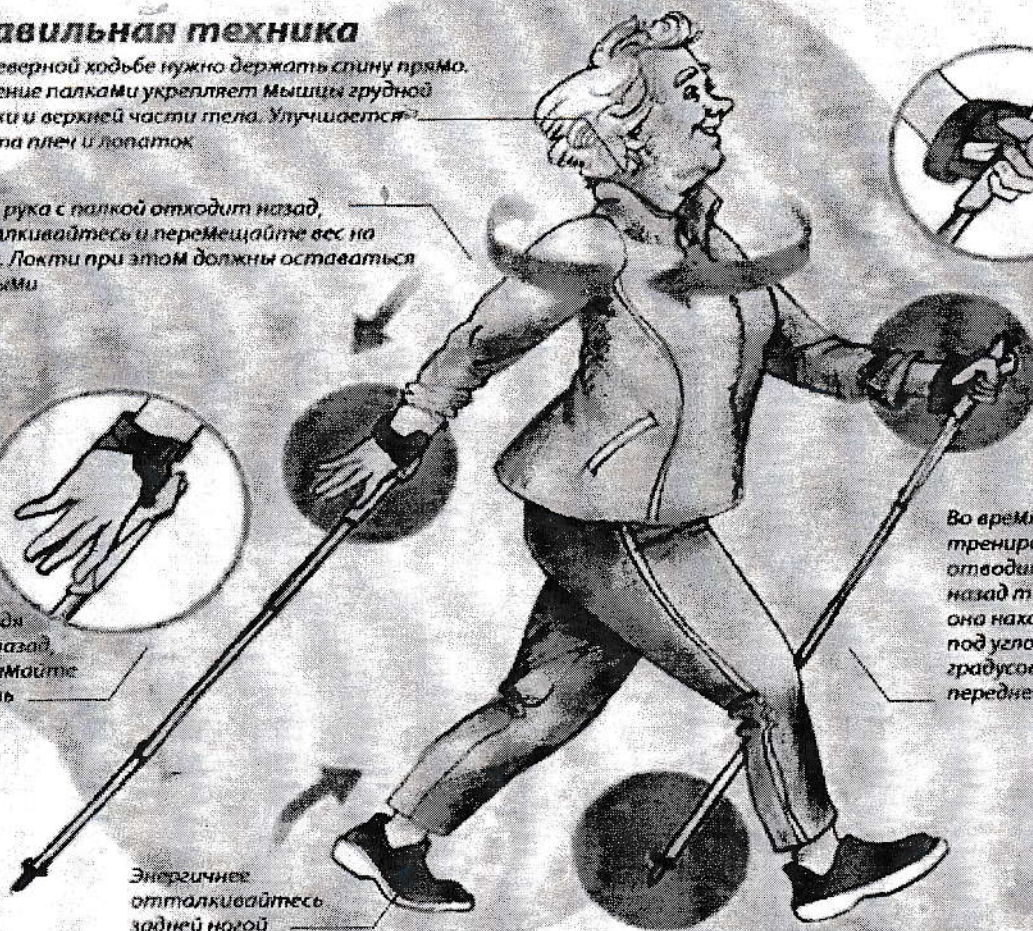
При северной ходьбе нужно держать спину прямо. Движение палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток

Когда рука с палкой отходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми

Отводя руку назад, разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги





Разминка

(гимнастика перед скандинавской ходьбой)

10. И.п. – ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперёд на уровне груди.
Работаем кистями: вверх – вниз. 8 – 10 раз.
11. И.п. – то же. Поочерёдное сгибание верхних конечностей в локтевых суставах. 8 – 10 раз.
12. И.п. – то же. «Уголок» - руки образуют угол. Рывки руками на счёт «1–2», на счёт «3–4» - поворот туловища вправо (поочередно – влево). 8 – 10 раз.
13. И.п. – то же. Правая рука вверх, левая внизу, вдоль туловища.
Рывки руками на счёт «1–2» - одной рукой, на счёт «3–4» - другой.
8 – 10 раз.
14. И.п. – то же. Повороты головы вправо – влево на 30 – 90* (по самочувствию). 8 – 10 раз.
15. И.п. – то же. Наклоны головы ушком поочередно к правому и левому плечу. 8 – 10 раз.
16. И.п. – то же. Наклоны головы вперёд к грудной клетке подбородком и затем слегка отклоняем голову назад.
17. И.п. – то же. Круговые движения плечевыми суставами вперёд - назад. 8 – 10 раз.
18. И.п. – то же. Плавные наклоны туловища вправо – влево поочередно. Руки плавно скользят по бедру (делаем без рывков, аккуратно). 8 – 10 раз.

Упражнения с палочками для ног



1. И.п. – ноги на ширине плеч. Палочки впереди, поставлены прямо на длину полувытянутой руки.
Голеностоп вверх – вниз, правая нога согнута в колене под прямым углом. То же самое с левой ногой.
2. И.п. – то же. Отводим голеностоп правой ноги к левой палочке и к правой, сгибая его наружу. Затем левой ногой то же самое.
3. И.п. – то же. Правая нога согнута в колене под прямым углом. Выполняем круговые движения голеностопом по часовой и против часовой стрелки. Нога в колене неподвижна. То же самое с левой ногой.
4. И.п. – нога в колене под прямым углом. Круговые движения голенью по часовой и против часовой стрелки.
5. «Танцуем». И.п. – ноги на ширине плеч, руки держат палки. Заводим правую ногу, высоко подняв вперёд, за левую ногу на носок. То же самое с левой ногой.
6. «Ласточка». И.п. – опора на палочки. Выводим правую ногу вперёд, не сгибая в колене, затем переводим её назад за спину. Держим равновесие. Затем, то же самое - левой ногой.
7. «Раскрутка». Постепенно раскручиваем позвоночник вокруг оси. И. п. – без палок. Ноги на ширине плеч. Руки – на уровне талии, согнуты в локтях. Поворачиваемся вправо – влево с малой амплитудой, немного ускоряя темп.



ЗАМИНКА
комплекс упражнений с палками
ПОСЛЕ скандинавской ходьбы

1. И.п. – ноги на ширине плеч. На вытянутой правой руке делаем вращательные движения кистью с палочкой влево – вправо. Меняем руку.
2. И.п. то же. Обе кисти в центре палочки, которую вращаем влево – вправо.
3. «Дыхание». И.п. то же. Руки с палочкой вверх – вдох, вниз – выдох.
4. «Весло». И.п. то же. Кисти держат палочку за концы, делаем движение руками вперёд - назад, имитируя «весло».
5. «Мельница». И.п. то же. Руки с палочкой поднимаем вверх, делаем боковые наклоны влево – вправо.
6. Расслабление. Руки с палочкой вверх – вдох, опускаем медленно вниз на землю – выдох. Ноги в коленях не сгибаем. В позе наклона – взмахи кистями рук несколько раз, затем берём палочку и медленно поднимаем её за концы вверх и делаем вдох. (3 раза)
7. И.п. то же. Конец палочки фиксируем правой рукой у бедра, левой рукой за темляк поднимаем палочку через левое плечо и фиксируем на левом плече (в дальнейшем – переводим за спину). Меняем руки.
8. «Коромысло». И.п. то же. Палочка в двух руках впереди, держим за оба конца. Взмахами переводим её через голову на плечи, в дальнейшем – за спину.
9. «Пила». И.п. то же. Палочка за спиной, руки фиксируют её за концы. Рывками поднимаем палочку по вертикали вверх – вниз. Меняем руки.

- 10 «Физкультурник». И.п. – ноги уже плеч. Обе палочки в руках, которые вдоль туловища. Попеременно, не отрывая передний свод стопы от земли (мысок) делаем движения (хаотично), напоминающие скольжения на лыжах.
11. И.п. - ноги на ширине плеч. Ставим палочки шире плеч и на расстоянии полусогнутой руки. Правое колено согнуто под прямым углом. Отводим рывком правую ногу в сторону под произвольным углом 4 раза. Меняем ногу.
12. И.п. то же. Делаем круговые движения согнутой в колене ногой по часовой стрелке и против часовой стрелки. Рисуем «солнышко». Меняем ногу.
13. «Поза орла». И.п. – ноги на ширине плеч. Палочки отставляем вперёд на длину вытянутой руки. Делаем наклон вперёд, ноги в коленях не сгибаем. «Висим» туловищем, опираясь на палки, таз отведён назад, позвоночник «провисает», расслабляется. Затем делаем «кошечку», выгибаем позвоночник наружу, делаем упор на палочки и медленно поднимаем туловище (3 раза).
14. «Боковые растяжки». Из «позы орла» переводим палочки вправо, растягиваем боковые мышцы спины с небольшой прокачкой. Затем переводим палочки влево.
15. «Кардиологическое». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Мелкое дрожание всех мышц тела и конечностей с плавным подъёмом рук вверх. Движения неторопливы, аккуратны в исполнении.
16. «Обнимашки» - сразу после кардиологического упражнения. Руками крепко обнимаем свои плечи, вдох глубокий и задерживаем дыхание на 7 сек.

