Почему ходьба с палками полезна

Режим работы:
Ежедневно с 11.00 – 18-00
Выходной: **суббота.**

Мы рады Вас видеть по адресу:
636850, Томская область, с. Зырянское,
Ул. Озёрная, д.3.

Справочные телефоны:
Телефон: 8(38243)22-208

E-mail: zirbib@yandex.ru

Наш сайт:
zyrbiblioteka.ru

с. Зырянское 2020г

«Межпоселенческая централизованная библиотечная система Зырянского района»
Межпоселенческая центральная библиотека

Памятка для тех, кто занимается северной (скандинавской ходьбой)

Как выбрать правильные палки?

Палки следует выбирать по росту. Если палки будут неправильной длины, ходьба с ними может дать излишнюю нагрузку на мышцы и вместо пользы нанесёт вред. В то же время подобрать палки очень легко.

При покупке палок необходимо учитывать следующее:

*Палки должны быть лёгкие;
*Рукоятка палок должны быть прямая, прорезиненная или иметь пробковую накладку;
*Возьмитесь за рукоятку палки и пододвиньте локти ближе к телу. Руки в локтевых суставах должны быть согнуты примерно под прямым углом;
*Как правило, палки короче роста человека примерно на 50 см;
*Палки обязательно должны быть укомплектованы темляком; типа капкан (форма полуперчатки);
*Резиновые наконечники (скошенные под 45 градусов) для ходьбы по асфальту.
*Заострённые наконечники палок предназначены для ходьбы по грунту, снежным тропинкам.

Основы ходьбы с палками

Перед тем как учиться ходить с палками, попробуйте походить просто без палок. Это хорошая подготовка. Она помогает выбрать правильную осанку и ритм ходьбы.

Для этого:

*Ходим в своём обычном темпе;
*Немного ускоряем темп;
*Раскачиваем руки в такт ногам, обращаем внимание на движение рук вперёд, а особенно на отведение вытянутой руки назад.

1. Найдите верное ощущение

*Походите свободно, размахивая руками вперёд – назад;
*Далее делаем шаг шире, чем обычно. При этом амплитуда движения рук увеличивается;
*координация и ритм движений должны быть естественными.

2. Учитесь правильно ходить!

*Возьмите палки в руки, держите их свободно, не зажимая рукоятки;
*Идите естественно, широкими шагами, шагайте легко;
*руки двигаются свободно вперёд – назад, а палки при их перемещении вперёд скользят по земле.
*Почувствуйте во время ходьбы, что обе палки опираются на землю.

3. Снимите напряжение мышц

*Дайте руке при движении назад полностью выпрямиться;
*Благодаря темляку (полуперчатке) при движении руки вперёд, палка выноситься для нового толчка;
*Следите, чтобы руки проходили близко к телу и не размахивайте ими слишком широко.

4. Работа рук и ног

*Делайте акцентированное отталкивание каждой рукой;
*Под один шаг делаем одно отталкивание противоположной рукой;
*Переносите вес тела на руки.

5. Делайте расслабляющую гимнастику

*После ходьбы делайте гимнастику;
*Можно использовать упражнения на растяжения;
*Дыхательную гимнастику.