

Любимовская сельская библиотека  
филиал муниципального казенного учреждения культуры  
«Екатериновская сельская библиотека»  
Екатериновского сельского поселения  
Щербиновского района



# «Здоровья верный друг - ходьба»

*Час информации*

хутор Любимов  
2021 год



# 15 минут ходьбы в день помогут тебе

Улучшить  
настроение

Облегчить  
боль в спине

Уменьшить  
объем бедер

Снизить риск  
образования  
тромбов

Снизить  
артериальное давление  
и уменьшить риск  
сердечного приступа

Натренировать  
руки

Подтянуть  
мышцы живота

Улучшить состояние  
коленных суставов

Уменьшить  
нагрузку на ступни



# Занимательные факты о ходьбе

- ❑ *В ходьбе участвует до 200 мышц.*
- ❑ *За 1 километр человек делает примерно 1205 шагов.*
- ❑ *По длине ступни можно определить рост человека.*



- ❑ *Длина шага – это расстояние между пятками в тот момент, когда вы шагаете.*

# Как правильно ходить?

## Техника оздоровительной ходьбы

- Проверка позы: расслабьте плечи. Вытяните шею и держите подбородок параллельно земле. Постарайтесь сфокусировать взгляд на расстоянии 4-5 м перед собой. Выпрямите и расправьте грудь. Напрягите мышцы живота и бедер.

## Как правильно шагать

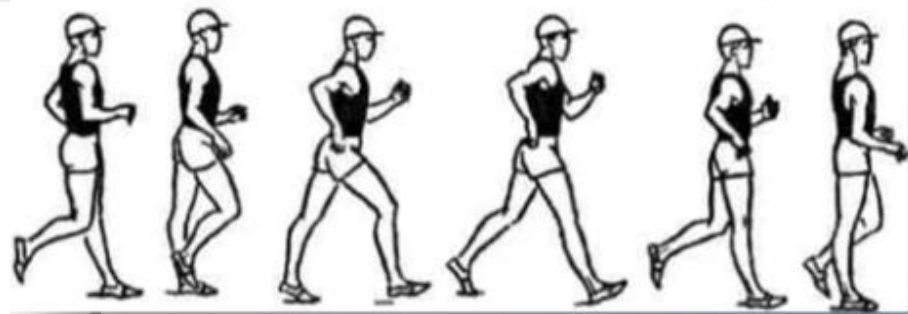
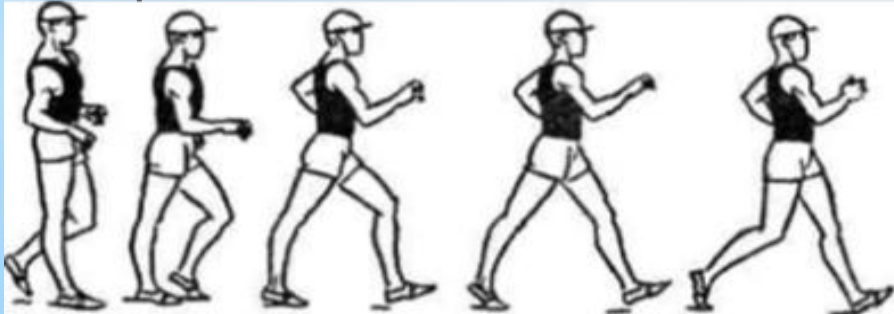
- Ставьте ногу с пятки на носок.
- По мере увеличения скорости удлиняйте шаг.
- Руки держите согнутыми в локтях под углом 90 градусов и размахивайте ими в такт своим

## Сколько надо ходить?

Общая рекомендация: не менее трех часов и не более 5 часов в неделю.

## Как часто ходить?

3-4 раза в неделю по 30-40 минут в хорошем темпе. Не стоит ходить совсем без отдыха в оздоровительном темпе. Два-три дня в неделю можно и отдохнуть.



# Скандинавская Ходьба

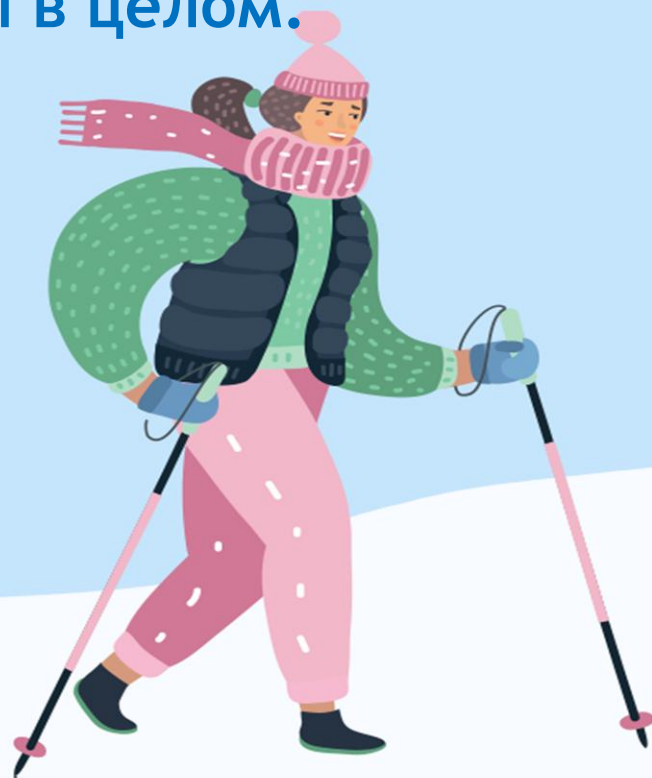
Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно – Ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») – вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Заниматься этим видом фитнеса может любой желающий, нужно только приобрести палки, надеть удобные кроссовки и выбрать живописное место для активной прогулки.



# Скандинавская ходьба

Данной ходьбой можно заниматься в любое время года на свежем воздухе и зимой в том числе. Свежий воздух очень полезен для здоровья наших легких и всей дыхательной системы в целом.



# Технические премудрости



Конечно, приступая к освоению скандинавской ходьбы, придется освоить несколько технических моментов, чтобы палки не мешались и не превращались в чисто номинальный аксессуар. Базовую технику освоить не так сложно: нужно взять палки в руки и начать идти, как обычно, только несколько сильнее размахивая руками в одной плоскости и направляя взгляд вперед. Постепенно нужно начинать отталкиваться от земли палками, ставя палку примерно под углом в 45 градусов к земле. Если вам удобно и вы ощущаете нагрузку на руки и плечи, то можно считать, что вы освоили базовую технику.

# Снаряжение

Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину. Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвигаемыми сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.





# Подбор палок



1. Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.

2. Ремешок должен плотно поддерживать руку и такой, чтобы не надо было сжимать рукоятку, – палка должна естественно двигаться с ходоком.

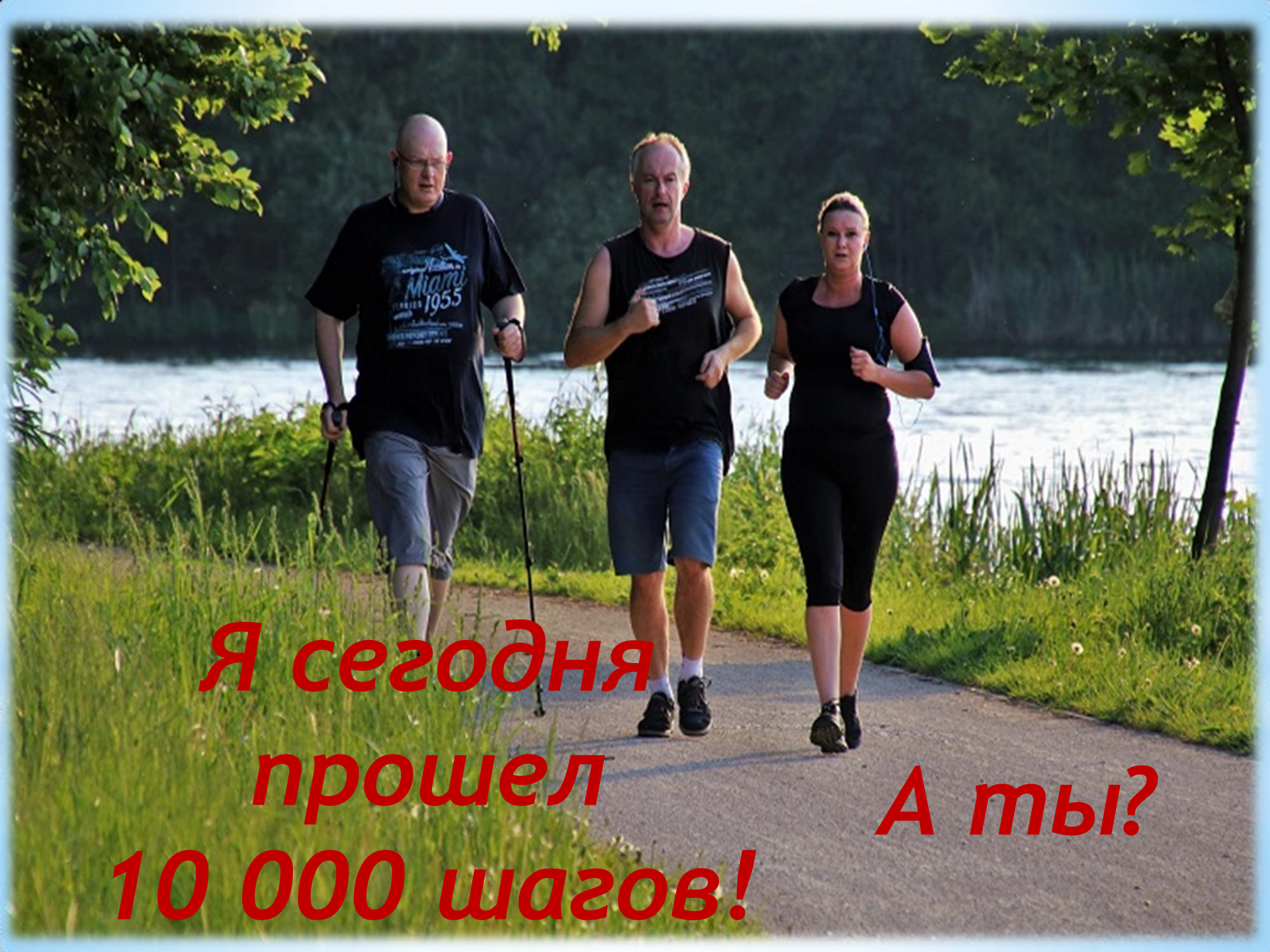
3. Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.

4. Палка должна быть легкой и прочной.

5. Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет

безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.

6. Длина палки подбирается по формуле: рост человека  $\times 0,68$ . Например: рост 171 см  $\times 0,68 = 116,28$  (можно использовать палки 115–120см). Это обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу.



**Я сегодня  
прошел  
10 000 шагов!**

**А ты?**