

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

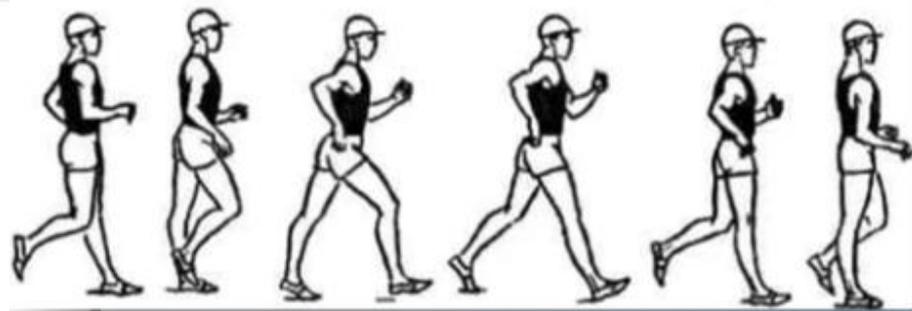
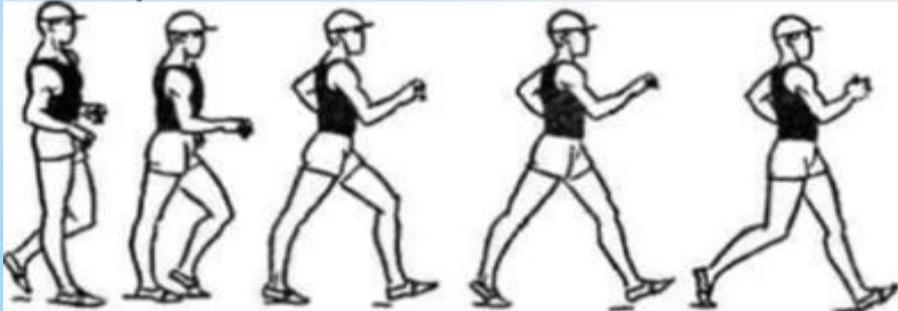
- Ставьте ногу с пятки на носок.
- По мере увеличения скорости удлиняйте шаг.
- Руки держите согнутыми в локтях под углом 90 градусов и размахивайте ими в такт своим

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 выдвижными 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?