

Техника скандинавской ходьбы

Скандинавская ходьба – это техничный вид физической активности. Развивать технику ходьбы с палками нужно терпеливо, но всегда целеустремленно и тщательно.

На данный момент было изучено и проанализировано большое количество литературы по скандинавской ходьбе. Только три источника по разделу «Техника скандинавской ходьбы» привлекли внимание доступностью и легкостью изложения. Они хорошо дополняют друг друга.

Программы техники скандинавской ходьбы:

1. Автор Доктор Альбрето Дзанелатто, *Президент ассоциации «Новые тропы», Италия.*

Утверждает, что скандинавская ходьба не сводится к простой прогулке с палками, это было бы очень сильным упрощением: осанка, положение корпуса и правильная техника ходьбы – это обязательные элементы фундамента, на котором построена данная дисциплина. Для того чтобы поддерживать правильную осанку, необходимо ощущать центральное положение таза и научиться его контролировать во время ходьбы. Такое умение помогает задать идеальное положение позвоночника, при котором его естественные физиологические изгибы возвращаются в исходное положение, особенно во время ходьбы.

На рис. 1 показано простейшее упражнение с палкой для проверки правильности положения корпуса.

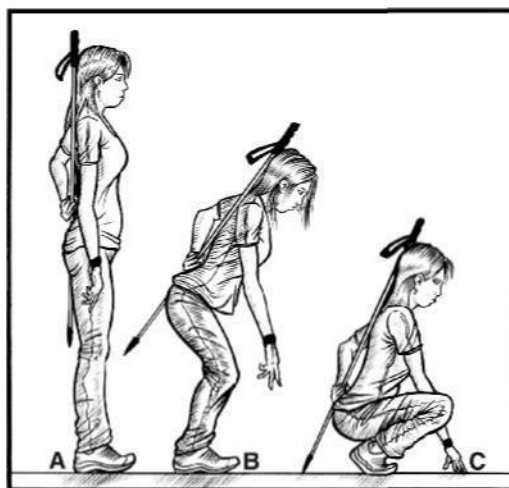


Рис. 1. Упражнение для проверки осанки

Если приложить палку к позвоночнику так, чтобы она одновременно касалась трех точек: затылка и спины в верхней и нижней части, посередине ягодиц. Для самостоятельной проверки можно попробовать, сгибая колени, наклонить корпус вперед – контакт палки с телом должен сохраняться во всех трех точках.

Правильная осанка облегчает любое движение суставов (повороты, сгибание), центральное положение дает возможность полностью использовать потенциал скелетно-мышечной системы. Умение поддерживать правильное положение центральной части тела и контролировать его во время занятий скандинавской ходьбой позволяет извлечь максимальную пользу из этого вида физической активности.

Ходьба – это безопасное физическое упражнение для суставов нижних конечностей, а также для позвоночника. Правильная осанка способствует уменьшению нагрузки на стопу, лодыжки, колени, таз и нижний отдел позвоночника. Каждый человек ходит по-своему, но в походке можно выделить две четкие фазы: фаза переноса и фаза опоры. Фаза опоры особенно важна для определения правильной техники ходьбы. Для правильной ходьбы характерны следующие движения:

- поворот корпуса в сторону, противоположную опорной ноге (если опора на левую ногу, то правая сторона туловища опережает левую);
- размах руки следует за поворотом туловища (движение в противофазе движению ног).

При увеличении скорости ходьбы интенсивность движений изменяется: чем быстрее ходьба, тем больше усилий требуется для выполнения всех остальных движений.

Кроме положения корпуса занимающегося следует обратить внимание на технику переката стопы в опорной фазе. Идеальным и наиболее распространенным вариантом является перекат стопы, показанный на рис. 2:

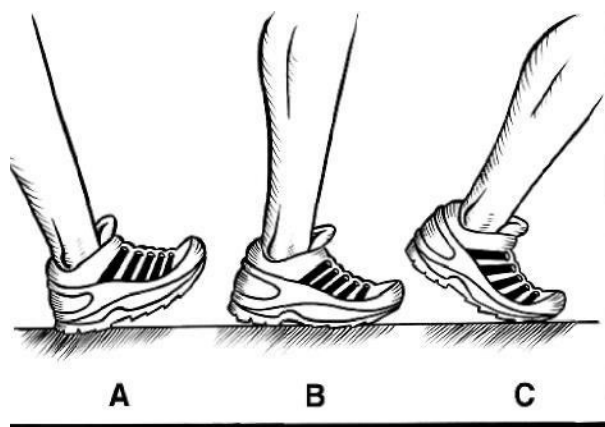


Рис. 2. Техника переката стопы

- контакт стопы опорной ноги с землей начинается с пятки (носок должен смотреть вверх);
- затем опора через внешнюю сторону стопы переносится на подошвенную дугу, далее, в процессе так называемого переката, движется от пятки на подошву и заканчивается пальцами ноги;
- в конце вся стопа теряет контакт с поверхностью, при этом большой палец ноги отрывается от земли последним.

Энергичные движения руками улучшают ритм ходьбы, поскольку поворачивают торс по направлению противоположной опорной ноги, а туловище остается в прямом положении с небольшим наклоном вперед.

Руки энергично двигаются вперед и назад, палка поддерживается темляком, ладони начинают раскрываться, как только палка касается земли.

Верхняя конечность, когда она движется вперед, не должна напрягаться, локтевой сустав расслаблен, а при движении назад рука выбрасывается за линию таза так, чтобы она полностью распрямилась.

Палка должна ощущаться как продолжение кисти (рис. 3).

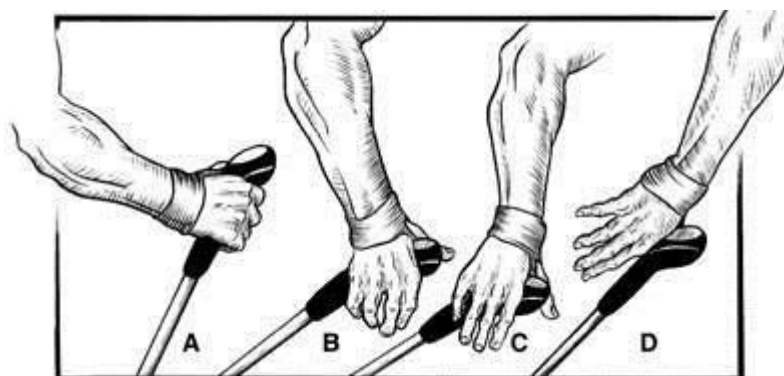


Рис. 3. Техника работы рук

Палка, с усилием выброшенная назад, приподнимается над землей и, как бумеранг, возвращается в изначальное положение, на нее можно снова опереться. Боковых и вращательных движений рукой следует избегать.

Рекомендации как правильно ходить:

– Нужно следить за стопами: они должны быть параллельными и направленными носками вперед. На рис. 4 показаны наиболее распространенные положения. Положение «А» правильное, в положении «В» носки повернуты вовнутрь, а в положении «С» – слишком вывернуты наружу.

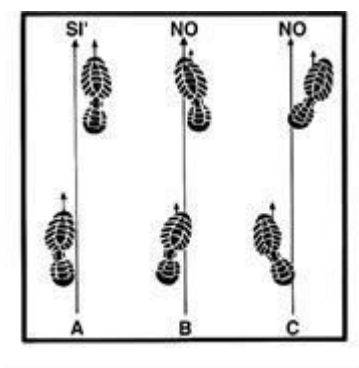


Рис. 4. Положения стоп при скандинавской ходьбе

– Во время движения стопы располагаются, вдоль воображаемой линии. Нужно обратить внимание, что слишком короткий шаг ограничивает поворот торса, а шаг слишком широкий некомфортен.

– Нужно стараться не перегружать внутреннюю сторону подошвы, опираться надо на центральную или, еще лучше, внешнюю ее часть.

– Когда пятка отрывается от земли, нагрузка переносится на большой палец. При этом следует иметь в виду, что подъем пятки связан с началом поворота наружу нижней конечности подъемом подошвенной дуги. Благодаря этому, даже если нагрузка приходится на внутреннюю сторону носка ноги, средний внутренний отдел стопы не будет перегружен.

– Нужно амортизировать нагрузку на колено, слегка сгибая его, когда пятка оказывается на одном уровне со всей стопой.

– Вертикальное движение (вверх и вниз) передней стороны таза должно быть сведено до минимума, чтобы не увеличился лордоз нижнего отдела спины и чтобы сохранялся нормальный физиологический изгиб поясничного отдела.

Лопатки опускаются вниз вместе с плечами, подбородок должен быть приподнят, взгляд устремлен далеко вперед (рис. 5).

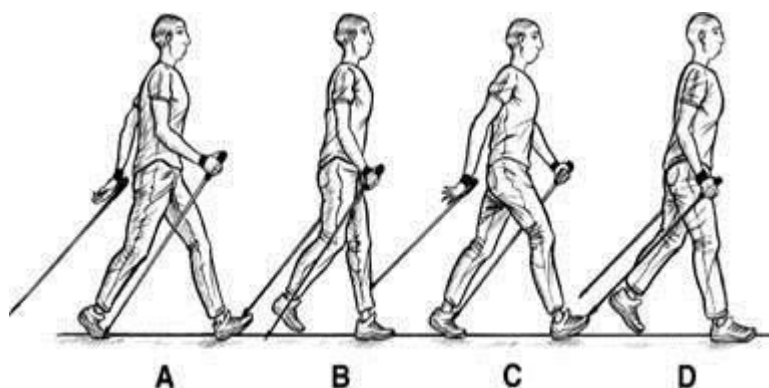


Рис. 5. Техника скандинавской ходьбы

Основные моменты техники скандинавской ходьбы: корпус наклонен, поворот туловища, рука выпрямлена, ладонь раскрыта, взгляд вперед, локоть согнут, поворот таза, палка по диагонали, естественная длина шага .

2. Автор Андрей Викторович Волков, выпускник Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова, военный врач, основоположник развития оздоровительной техники скандинавской ходьбы в России с 2007 года (рис. 6). 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. С 2015 года А.В.Волков возглавляет Научный комитет INWA.



Рис. 6. Волков А.В. – представитель Санкт-Петербургской школы скандинавской ходьбы

Автор разделяет изучение базовой техники скандинавской ходьбы на шесть этапов.

На первом этапе нужно 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. Каждый человек имеет свои особенности телосложения а, следовательно, «правильная» осанка для каждого своя.

Несколько рекомендаций для освоения правильной осанки:

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

На втором этапе 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.

На третьем этапе учимся ходить с поворотом плечевого пояса и технике «переката».

Правильное движение при скандинавской 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 можно использовать упражнения:

Упражнение «Шаг ногой вперед» (рис. 7).



Рис. 7. Упражнение «Шаг ногой вперед»

Исходное положение (ИП) – стоя, руки без палок вдоль туловища: 1) сделать правой ногой шаг вперед, отвести правую руку назад, левую – вперед; 2) возвратиться 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, нужно взять палки посередине и сделать это же упражнение, но уже с палками («шаг ногой вперед с палками посередине»). Можно усложнить упражнение, держа палки посередине: сделать сначала «приставные шаги», а затем «имитацию шагов».

При отработке упражнения «шаг ногой вперед», и последующих упражнений нужно обратить 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.

Упражнение «Перекат»: ИП – то же. После приземления на пятку, нужно продолжить «перекатываться» (переносить вес) на всю стопы. Для начала можно попрактиковать это вращательное движение, стоя на месте: перекатываться назад и вперед с пятки на пальцы, как «кресло-качалка» (рис.8).



Рис. 8. Упражнение «Перекат»

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) (рис. 9).



Рис. 9. Отталкивание ногой

Упражнение «*Перекат при ходьбе*»: ИП – то же. Нужно походить и почувствовать постановку пятки, опору на всю стопу, отрыв пятки от поверхности и отталкивание. Затем нужно концентрировать внимание на каждой ноге по отдельности.

Упражнение «*Несём палки посередине*»: ИП – то же. Нужно держать палки посередине и идти вперед (рис. 10).



Рис. 10. Упражнение «Несём палки посередине»

Отработать технику скандинавской ходьбы пока без опоры на палки. Техника «переката». Начинать использовать различный темп: с очень медленных движений, постепенно ускоряя их повторение. Затем переходить на ходьбу обычным шагом с ускорением темпа и увеличением поворота корпуса.

На четвертом этапе нужно научиться правильной постановке палок (отработка начала опоры на палку):

Упражнение «*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. Нужно расслабить кисти рук так, чтобы палки повисли на темляках (рис. 11).



Рис. 11. Упражнение «Волочём палки за собой»

Очень важно, рукоятки палок при выполнении этого упражнения не держать. Начинать идти, пользуясь привычным темпом. Держим кисти рук открытыми и волочим палки за собой. В какой-то момент нужно представить, будто палок нет. И начинать использовать изученную ранее технику скандинавской ходьбы, когда несли палки посередине: в такт ходьбе нужно двигать руками вперед-назад.

Не нужно обращать внимание на палки, двигать свободно руками, палки проносить близко к туловищу. Плечи расслаблены. Палки при этом двигаются (волочатся) по поверхности параллельно друг другу.

Нужно обязательно найти свой естественный ритм ходьбы. Для этого временно нужно игнорировать палки, продолжать работать над координацией движений рук и ног. Если есть необходимость, увеличить длину и скорость шага, кисти рук при этом полностью открыты.

Нужно запомнить, что когда идем с палками и волочим их по поверхности, это не является законченной техникой скандинавской ходьбы. Однако это хорошо работает, как подготовительное упражнение для нахождения координации естественного ритма рук и ног.

На пятом этапе учимся ставить палку под углом.

Для отработки навыка постановки палки под необходимым углом можно рекомендовать использовать упражнение «Шаг с втыканием палки»: ИП – плечи и руки отведены назад; палки сзади на земле, являясь продолжением рук.

1) сделать правой ногой шаг вперед и приземлиться на пятку; позицию правой руки оставить без изменений; левой рукой вынести палку вперед, сохраняя направление палки назад и вниз (наконечник палки не волочится по поверхности); после прохождения линии бедра подхватить рукоятку палки кистью и одновременно с постановкой правой пятки «втыкаем» палку, сжимая при этом рукоятку палки (рукоятка палки находится на уровне пупка или положения для рукопожатия) (рис. 12);



Рис. 12. Упражнение «Шаг с втыканием палки»

2) нужно остаться на некоторое время в этой позиции: проверить осанку, угол наклона и положение палки; опираясь на палку, перенести центр тяжести с правой на левую ногу и обратно, осуществить отрыв левой пятки от поверхности и перекат с правой пятки на стопу;

3) возвратиться в ИП. Можно выполнять сначала с одной стороны, потом с другой.

Упражнение «Ходьба с постановкой палки под углом» (рис. 13):



Рис. 13. Упражнение «Ходьба с постановкой палки под углом»

Нужно начинать с упражнения «Волочем палки за собой». Если выполнить это упражнение, то идти нужно медленно, можно увеличить 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 рукоятку палки на уровень пупка при этом сохраняя направление стержня палки назад. Это упражнение лучше разучить поэтапно, сначала с одной стороны до достижения правильных движений, затем 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 нужно уделить внимание положению локтевого сустава в момент постановки («втыкания») палки. Надо добиться, чтобы локоть находился впереди туловища, таким образом, что вся рука вынесена вперед как в положение для рукопожатия.

Дополнительно нужно обратить 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».

На шестом этапе учимся отталкиваться при помощи палок.

После того как научились ставить палку под углом, необходимо для правильного отталкивания, научиться отталкиваться при помощи палок от поверхности при скандинавской ходьбе.

Начальное упражнение «*Отталкиваемся палками от поверхности на месте*»: ИП – нужно ставить палку под углом, кисть руки сжимает рукоятку палки; начинаем давить на палку в направлении назад и вниз.

Задача: прочувствовать, как давление на палку толкает (выталкивает) тело вперед.

Можно переходить к упражнению «*Отталкиваемся палками при ходьбе*» (рис. 14):



Рис. 14. Упражнение «Отталкиваемся палками при ходьбе»

Начинать движение с упражнения «Волочим палки за собой». Переходить 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.

Рукоятку палки при этом нужно сжимать. Оказывать давление на палку, по крайней мере, пока палка не достигнет проекции середины бедра. Сжимать рукоятку палки и нажимаем (давим) на палку с достаточно хорошим усилием. Почувствовать как мышцы рук и мышцы туловища участвуют в отталкивании. Чем дальше и дольше давить на палку в направлении назад и вниз, тем больше мышц при этом задействовано и тем больше работы они выполняют. После того, как рукоятка палки миновала проекцию середины бедра, не сжимать рукоятки палки. Расслабить кисть этой руки. Перенести по воздуху палку вперед в позицию для отталкивания. Теперь обратить внимание на хороший захват рукоятки палки при ее постановке на поверхность.

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

В заключение, основное и главное упражнение для изучения техники скандинавской ходьбы – «Волочим палки за собой». Его изучению нужно уделять большое количество времени и внимания. Можно рекомендовать начинать первые 3-6 занятий именно с этого упражнения. Цель которого, отработать до автоматизма одновременное встречное движение разноименных рук и ног: правая рука – левая нога, левая нога – правая рука.

Однако некоторые люди могут воспринимать это подготовительное упражнение, как законченную технику скандинавской ходьбы. 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 нужно убедиться, что палки переносятся по воздуху и больше не волочатся по поверхности.

Для этого рекомендуется 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, что по-прежнему продолжается «волочение» палок. 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, нужно осуществить переход к следующему этапу. Разучивать каждое упражнение, сначала для одной стороны, затем для другой, всегда соединяя движения с разученными ранее элементами.

3. Автор Анастасия Полетаева – основатель и руководитель первой в России профессиональной «Школы скандинавской ходьбы», школы осознанного движения Poletaeva & Co, а также «Московской школы пилатеса» (рис.15). Кроме того, она сертифицированный коучер лондонского центра The International Coaching Alliance Limited, профессиональный тренер по скандинавской ходьбе (диплом The Institute of Nordic Walking), телесно-

ориентированный психолог, член российской Ассоциации танцевально-двигательной терапии и выпускница Института практической психологии и психоанализа по специализации «Креативный танец и развивающее движение». Анастасия также является ученицей доктора Аджан Пхра Чатри Хемапандха (настоятеля храма Ват Абхидхамма Буддавихара). Также проводит курсы профессиональной переподготовки, в «Школе скандинавской ходьбы», является преподавателем Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки РосНОУ. Постоянный эксперт по вопросам оздоровительного движения на специализированных конференциях и конгрессах в России и за рубежом, ведет собственные колонки в нескольких изданиях и блог proletaeva.ru.



Рис. 15. Полетаева Анастасия – представитель московской школы скандинавской ходьбы

Автор останавливается на важных технических моментах техники скандинавской ходьбы:

– Постановка ног. Важно правильно ставить стопу. Движение должно быть через пятку. Следует держать колено «мягким» – это снизит ударную нагрузку. В таком положении стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тела переносится на широкую часть стопы: сначала на подушечки под пальцами, а затем и на сами пальцы. В этой фазе очень важно оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы. Это наиболее безопасный и наименее травмоопасный способ передвижения.

– Начинать двигаться нужно как при обычной ходьбе. Руки будут машинально совершать попеременные махи. Немного освоившись, нужно начинать опираться на палки, перераспределяя вес тела между палками и ногами. При правильном выполнении попеременного шага правая палка касается опоры одновременно с левой ногой и наоборот. Не нужно отводить палки сильно в стороны, а начинать отталкиваться ими, продвигая тело вперед. При завершении отталкивания отвести руку назад, разжимая рукоятку палки. Специальная система темляка «капкан» не даст потерять палку и разгрузит предплечье.

– Движения должны быть свободными. Наконечник передней палки устанавливается на уровне пятки передней ноги или режет шаг пополам (характерно для высоких темпов). Главное, чтобы палка не выносилась вперед ноги. Локтевой сустав, как и коленный, – «мягкий». Чем длиннее будет шаг, тем больше амплитуда движения в плечевом суставе.

– Положение корпуса. Поначалу корпус слегка наклонен вперед. С возрастанием темпа будет увеличиваться наклон, при этом важно не скручивать шею и не касаться подбородком груди. Для этого взгляд нужно направить вперед, иногда опуская глаза для

контроля безопасности пути. Также нужно стремиться к вытягиванию задней поверхности шеи через макушку. Это позволит укрепить спину и сохранить осанку.

– Дыхание. Это очень важный элемент. Можно что-то забыть или не сделать в техническом плане, но дыхание не должно задерживаться ни при каких условиях. Многие занимающиеся на первых занятиях вступают в неравный бой со своим дыханием. Одни пытаются делать слишком глубокие и долгие вдохи, а другие впадают в другую крайность – начинают задерживать дыхание. Правильно делать вдох через нос (так идет обогрев и очистка воздуха), а выдох – через рот. Выдох может быть продолжительней вдоха в 1,5-2 раза. Чем больше нагрузка, тем выше потребление кислорода. Частота дыхания возрастает с ростом пульса. Если вдыхаемого кислорода не хватает, то организм реагирует повышением частоты дыхания, но эффективность при этом не повышается. Дыхательная мускулатура устает, и появляется боль в боку. Для того чтобы избавиться от нее, нужно снизить темп – не останавливаясь, дышать глубоко, с акцентом на выдох. Иногда во время занятий полезно измерить частоту дыхания: в среднем должно быть 30-40 дыхательных циклов. Зимой при температуре ниже –5 С лучше дышать только носом во избежание попадания холодного воздуха. На выдохе активизировать диафрагму, втягивая живот.

– Нужно стараться, улыбаться и получать удовольствие от движения и окружающей природы.

В ходьбе с палками различают переменный шаг, одновременный шаг и «елочку».

Переменный шаг

Людям, хорошо знакомым с лыжным спортом, эта техника может напомнить коньковой ход на лыжах. Это основная техника для равнинных участков и небольших подъемов и спусков. Ее смысл состоит в том, что сначала выносятся правая нога и левая рука, затем наоборот – левая нога и правая рука. Это естественные движения человека при ходьбе, поэтому лучше двигаться непринужденно. Но при этом нужно следить, чтобы не перейти на иноходь-движение одноименной руки и ноги. Во время ходьбы спина должна быть прямой и без напряжения. Очень важно правильно ставить стопу. Движение должно быть с пятки. В этом положении стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тела переносится на широкую часть стопы: сначала на подушечки под пальцами, а затем и на сами пальцы. В этой фазе очень важно оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы. Это наиболее безвредный и наименее травмоопасный способ передвижения.

Длина шага – это тема, всегда вызывающая множество дискуссий. Длину шага определяет место установки кончика палки, достигнутый темп ходьбы, а также длина палки. Если длина палки оптимальная, то при активной работе рук больше всего на длину шага будет влиять положение тела. Чем больше наклон, тем быстрее темп и шире шаг. Разумеется, это актуально в условиях равнинной местности. На холмистых трассах будет меняться и положение тела, и длина шага. Руки будут действовать попеременно работе ног и параллельно им. Палки будут нести часть веса, и проталкивать тело вперед, а ход будет осуществляться за счет движения в плечевом суставе.

Одновременный шаг

Одновременный шаг сродни классическому ходу и можно использовать чаще всего для подъема вверх. Основной упор здесь делается на руки. Работают сразу обе руки: палки устанавливаются к пятке ноги, делающей шаг. Вес тела переносится на палки, а корпус наклоняется вперед. Этот шаг очень хорош для укрепления рук. Нужно освоить сначала попеременный ход, а потом экспериментировать с другими техниками.

«Ёлочка»

Если вспомнить любимые лыжи, то только «елочкой» можно взобраться на крутую горку и аккуратно спуститься с нее. В скандинавской ходьбе все тоже самое. Ноги нужно расставить на подобии ножниц, руки с палками так же нужно расставить шире, чтобы человек не споткнулся о собственную палку. Руки и ноги действуют попеременно.

В заключение, представляем технику скандинавской ходьбы Марко

Кантанева (Marko Kantaneva) финского лыжника-спортсмена, создателя *Nordic Walking*, основателя школы по технике скандинавской ходьбы и президента международной федерации финской ходьбы ONWF (рис. 16). Марко, автор первой книги под названием «Ходьба с палками» (1997 г.), говорит: «Скандинавская ходьба – это не спорт, а образ жизни, образ мышления. Ходьба с палками приводит человека к гармонии с самим собой и с природой. Она подходит абсолютно всем, как молодым, так и пожилым людям, как спортсменам, так и больным. Противопоказаний никаких нет. Единственное условие для больных людей – это постепенность и осторожность на начальном этапе», «В данном русскоязычном издании, подготовленном в образовательных целях, мне хочется понятно и наглядно рассказать о содержании оздоровительного фитнеса. Я постарался учесть свой 20-летний опыт работы. Я хочу, чтобы этот материал помог русским читателям как можно лучше понять основы настоящей ходьбы с палками».



Рис. 16. Марко Кантанева – создатель скандинавской ходьбы

Правила правильной ходьбы:

1. При естественном шагательном движении стопа опускается на поверхность почти в горизонтальном положении.
2. Шаг заканчивается толчком от подушечки стопы.
3. Более эффективной ходьбе способствуют движения рук – при быстрой ходьбе они используются интенсивно.
4. Хорошая осанка, корпус как бы устремлен вперед.
5. Доведенный до конца поворот тазом и плечами дает возможность закончить движение нижними и верхними конечностями по правильной траектории.
6. Правильная ходьба предполагает непринужденность движений.

Основные признаки правильной ходьбы с палками:

- при ходьбе с палками тело немного наклонено вперед, что позволяет более усердно работать руками и делать более длинные шаги;
- палки нужно ставить впереди наискось под углом так, чтобы работа рук и движения ног были максимально свободными и широкими;
- более длинный шаг в сравнении с обычной ходьбой способствует хорошей ротации тазобедренных суставов;
- более длинный шаг в сравнении с обычной ходьбой сделает свободными движения рук, ротацию плечевого и поясничного отделов;
- при прямолинейном движении палок вперед и назад сила вырабатывается прямолинейно вперед.

Движения рук:

- Вынести палку рукояткой вперед. Направлять движение будет рука, в которой держим палку;

– на этапе выноса палки вперед, не следует очень сильно сжимать рукоятку палки;
– в конце этапа отталкивания нужно приоткрыть немного ладонь и завершить отталкивание, опираясь запястьем на темляк.

Движения ног:

– Правильный длинный и уверенный шаг запускает эффективную ротацию тазобедренных суставов;

– во время ходьбы с палками нужно стараться делать более длинные шаги, чем при обычной ходьбе;

– начинать шаг всей ступней, пятку немного нужно подать вперед и завершить шаг опорой на подушечки стопы.

Памятка по технике финской ходьбы

1. Шаг должен быть немного длиннее, чем при обычной ходьбе.
2. При ходьбе нужно немного наклониться вперед.
3. Ступня должна постоянно быть в движении, завершая шаг опорой на подушечки стопы.
4. При отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бедер.
5. Палки нужно держать в руках крепко, но не жестко.
6. После отталкивания палкой немного приоткрывать ладонь, завершая этап отталкивания опорой ладони о темляк.
7. Выносить палку всегда нужно рукояткой вперед, нижняя часть палки не должны быть впереди.

Движения тела:

Ходьба осуществляется ритмичным и попеременным передвижением вперед противоположных руки и ноги: левая рука – правая нога, правая рука – левая нога (рис. 17).

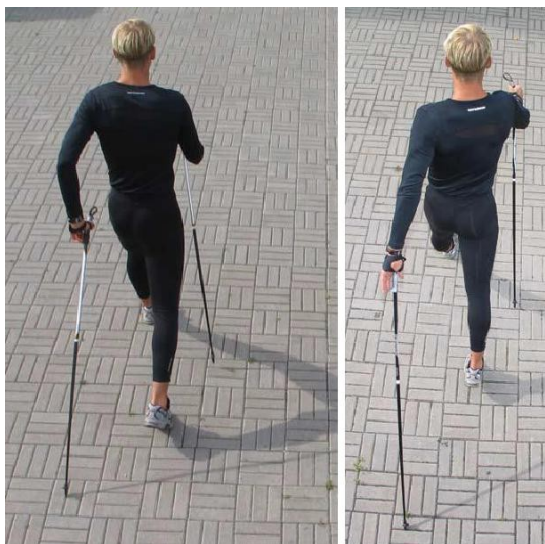


Рис. 17. Техника движения тела

Возникающая при таком движении ротация благотворно влияет на укрепление и выпрямление позвоночника, помогает держать мышцы спины, ребер и живота в тонусе.

Техника подъема:

При подъеме тело должно быть наклонено вперед еще больше, чем во время ходьбы по ровной дороге. Работать руками нужно активнее, но амплитуда шага должна быть короче. При подъеме напряжение будет сильным в мышцах бедер и ягодиц. Энергичная

работа палками позволяет удлинить шаг при подъеме. Толчок палками при подъеме переносит нагрузку с ног на верхнюю часть тела. Для новичков рекомендуется проводить занятия на местности, где можно улучшать технику ходьбы именно на подъеме, так как именно в этом случае можно понять, как должны работать руки.

Техника спуска:

Спускаться с холма нужно короткими шагами, центр тяжести должен быть ниже. Колени нужно немного согнуть. Ногу сильно выпрямлять не надо. Вес нужно распределить между местом, куда втыкается палка, и пяткой. Чем больше будет упор на палки, тем меньше будет вес на противоположную часть тела. Тормозить нужно ногами, при этом немного отклоняясь назад. Нижнюю часть палок вперед не выносить. При спуске отталкиваться палками нужно более спокойно, чем при движении по ровной поверхности или на подъеме, т.е. без усилий.

Методика быстрому обучению скандинавской ходьбы:

1. Нужно взять палки в руки посередине. Начинать энергично двигаться вперед, стараясь идти при этом свободно, не поднимая плеч. Пусть руки двигаются в такт, вперед-назад. Через несколько минут удлинить шаг настолько, чтобы ступня совершила максимально полный переход – от пятки до носка. Это упражнение помогает улучшить технику ходьбы.

2. Теперь нужно взять палки в руки. Опустить руки с палками вниз, не держа палки за рукоятки, т.е. кисть открыта. Нужно начать движение не обращая внимание на палки. Следить за свободным ходом, идти нужно, не напрягая и не поднимая плечи. Затем руки двигаются вперед-назад. Палки по-прежнему тянутся сзади, не надо стремиться взять их в руки. Постепенно удлинять шаг до максимально полного перехода ступни от пятки до носка. Это упражнение улучшает технику ходьбы и подготавливает к использованию палок при ходьбе.

3. Продолжать идти, но теперь нужно обратить внимание на палки. Взять палки за рукоятки крепко, но не жестко. Рукоятка палки должна быть как синичка в руке – сильно сжимать нельзя, но и выпустить также не надо. Поймать ритм и все больше и больше задействовать ходьбу «руками».

4. Теперь нужно скоординировать движение ног и рук. Отталкиваться палками нужно до самого конца, т.е. до выпрямления руки. Чтобы руку можно было выпрямить, следует немного приоткрыть ладонь, выпустив рукоятку, но опираясь ладонью о темляк. Этим приемом можно достичь хорошего расслабления шейно-плечевого отдела. Ротация плеч влияет на укрепление позвоночника. Следует также удлинить шаг на максимальный ход ступни – от пятки до носка.

5. Важно помнить о том, что палки должны втыкаться в землю на уровне бедер. Это упражнение способствует эффективной работе рук. Таким образом, достигнув последнего этапа, теперь можно полностью сосредоточиться на правильной технике скандинавской ходьбы, которая способствует укреплению выносливости и влияет на тонус мышц шейно-плечевого отдела, рук, спины, пресса и ног.

Важные детали в технике скандинавской ходьбы:

Нужно сосредоточиться на важных деталях, которые нельзя упустить в технике ходьбы с палками. Их всего 14. Каждый раз, приступая к занятиям, нужно постараться отработать 1-2 упражнения из указанного списка. Все упражнения развивают технику ходьбы. Рекомендуется и опытным «ходокам» не забывать об этих важных деталях, просматривать этот список нужно регулярно.

1. Начинать с ходьбы. Идти нужно, расслабив плечи. Постараться найти удобную для себя длину шага и поймать комфортный ритм ходьбы.

2. Начать маршировать. Перейти во время ходьбы на энергичный марш. Во время марша можно добиться выполнения широких движений.

3. Работа ступни. Остановиться на минуту и понаблюдать, как работает ступня по принципу «кресла-качалки». Покачать ногу на ступне, с пятки на носок, с носка на пятку.

4. Наклон вперед. Стоя на месте, нужно податься вперед, почувствовать, как опора на носок ведет вперед вместе с отталкиванием палкой.

5. Работа бедер. В медленном темпе почувствовать, что такое ротация тазобедренных суставов.

6. Работа рук и ротация плеч. Выполнять движения рук с палками, стоя на месте. Махать руками свободно вперед-назад до тех пор, пока прямые и косые мышцы пресса и спины не включатся в работу. Почувствовать ротацию плечевого отдела и средней части туловища.

7. Взять палки в руки и проверить крепление темляка. Правильно отрегулированный темляк – основа безопасного и эффективного движения во время ходьбы с палками. Нужно потратить некоторое время на изучение регулировки темляка. Это важно.

8. Ритм движения. Идти энергично, не обращая внимание на палки. Пусть они свободно висят на запястьях, и тянутся по земле. Нужно найти такой ритм ходьбы, который будет комфортен.

9. Синичка в руке. Во время движения обратить внимание на то, с какой силой сжимаем рукоятку палки. Держать палку, надо уверенно, но не жестко.

10. Короткие и широкие движения. Попеременно потренироваться ходить короткими и широкими шагами и взмахами рук. Это упражнение помогает выработать оптимальные амплитуды движения.

11. Толчок палкой по линии бедер. Сначала нужно потренироваться одной рукой. Пройти сначала два-три шага, ставя палку на линии бедра. Когда научились это делать, пройди шагом с одной палкой. Когда и здесь все будет в порядке, можно считать, что правильно работаем руками.

12. Раскрыть ладонь. Для осуществления максимально полной и эффективной ротации плеч и бедер необходимо приоткрывать ладонь в момент завершения толка палкой. Это упражнение кажется довольно трудным, но его необходимо научиться выполнять во время ходьбы. Как и предыдущее упражнение, раскрытие ладони стоит потренировать сначала на нескольких шагах.

13. Упор палки в землю. Палка должна «стукнуться» о землю. Если просто поднимать и переставлять палку, эффективной ходьбы достичь нельзя. Только упор на палку при ее соприкосновении с землей позволит научиться правильно ходить.

14. Упражнение «Оскал клыков». Идти свободным широким шагом, при этом направить всю свою энергию на свершение подвига – оскальте зубы, идите быстро – такое упражнение очень эффективно помогает в улучшении общей техники ходьбы.

Техника скандинавской ходьбы по асфальту:

Скандинавская ходьба по асфальту отличается немного от техники ходьбы по грунтовой или другой природной дорожке. Во-первых, палка становится немного длиннее из-за сапожка на наконечнике, что может повлиять на изменение наклона палки. Поэтому ходьбу на асфальте следует начинать с упражнений по выработке ритма, т.е. начинать идти, опустив руки вдоль туловища, разжав ладони. После того, как ритм ходьбы будет найден, нужно взяться легко за рукоятку палки, и начинать идти с применением известной уже техники ходьбы. Одна из грубых ошибок при ходьбе на асфальте – протаскивание сапожка по асфальту. Так сапожок быстро изнашивается, а техника ходьбы ухудшится. Правильная техника берегает оборудование.

Ошибки в технике скандинавской ходьбы:

У всех есть возможность улучшить технику ходьбы и результаты не заставят долго ждать. Однако научиться хорошему бывает трудно, если не знаешь, а как нельзя делать. Именно ошибки помогают нам учиться.

1. Самой типичной ошибкой можно назвать ходьбу «Мужчина, помогите!». Одноименные рука и нога двигаются вместе, попарно.

Выглядит довольно смешно. Исправить ошибку можно, выполняя упражнение на ритм.

2. Слишком прямолинейно ставятся палки. В этом случае очень трудно идти, наклонившись вперед. Работа над ошибками: движение рук и ротация плеч.

3. Палки ставятся слишком близко к туловищу, а движения рукой вперед-назад очень скованные. Работа над ошибками: упражнения на поиск ритма ходьбы. Попробовать маршрутировать.

4. Ошибка «Стойте, слепой». Иногда вперед выносятся не рукоятка, а наконечник палки. Работа над ошибками: упражнение на поиск ритма, а также упражнения для рук и ротации плеч.

5. Туловище слишком прямо. Если шаги будут короткими, то и движения рук станут скованными. Для устранения этой ошибки рекомендуется делать попеременно упражнения на короткий и широкий шаг, на короткий и длинный взмах рукой, а также помнить, что палку нужно ставить на линии бедер.

6. Туловище прямое и руки прямые. Ходьба напоминает тыкание в землю, при этом все шаги остаются короткими. Исправление ошибки: упражнение «Синичка в руке», попеременное выполнение коротких и широких шагов и взмахов, а также стараться ставить палки по линии бедер.

7. Руки впереди двигаются крест накрест. Снова нужно поискать свой ритм, подходящую амплитуду движения рук и ротацию плеч.

8. Руки раскрываются по форме латинской буквы V. Тот же совет: найти ритм, работа рук и ротация плеч.

Нужно помнить: «Не давать палкам управлять Вами! Держать палки под контролем!».