



Томская академия активного долголетия приглашает граждан старше 55 лет на разнообразные физкультурно-оздоровительные занятия

Подробности по телефонам информационного центра:
(3822) 47-95-13 и 47-95-14
(по будням с 9:00 до 14:00 часов)

Группа в социальной сети «Одноклассники»:
<https://ok.ru/akademiatomsk>

Сайт: ТОМСКОЕДОЛГОЛЕТИЕ.РФ

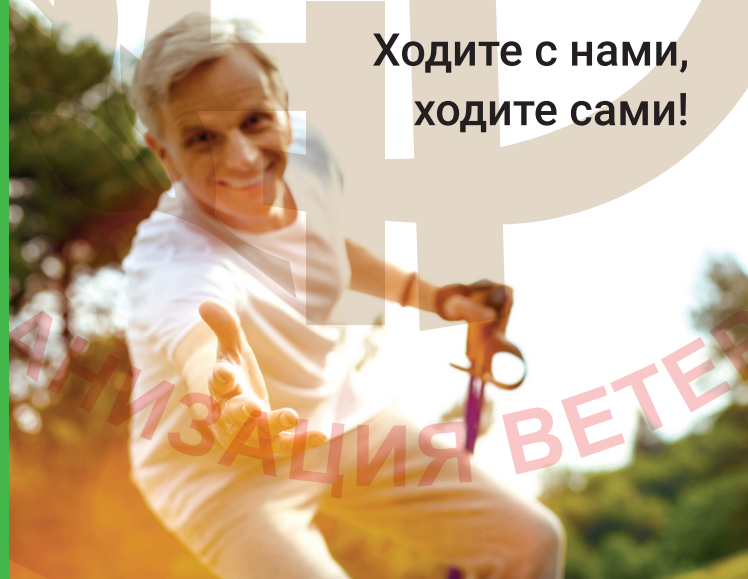
Общественная Общероссийская организация
Российская Федерация северной ходьбы

Автономная некоммерческая организация
физкультурно-оздоровительный спортивный
клуб «Путешествие»

Сайт: www.nwtomsk.ru
Тел.: 8-923-417-16-16
Соц. сети: vk.com/nwtomsk1

Ходите с нами,
ходите сами!

ТОМСКОЕДОЛГОЛЕТИЕ.РФ

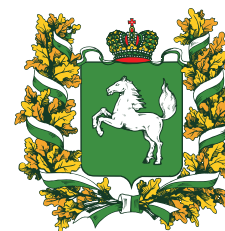


Почему ходьба с палками полезна?

Преимущества ходьбы с палками:

- ✓ включение в активную работу мышц верхней части туловища, рук, при этом снижение нагрузки на нижние конечности.
- ✓ тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной системы.
- ✓ насыщение организма кислородом, ускорение обмена веществ.
- ✓ ходьба с палками повышает общий тонус и улучшает настроение.
- ✓ ходьба с палками – это отличная групповая практика, новые знакомства, общение. Интересные путешествия, спортивные мероприятия, соревнования!

ТОМСКАЯ АКАДЕМИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



АДМИНИСТРАЦИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ВСЕРОССИЙСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ
ВОЙНЫ И ТРУДА



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Памятка для тех,
кто занимается
северной
(скандинавской)
ходьбой

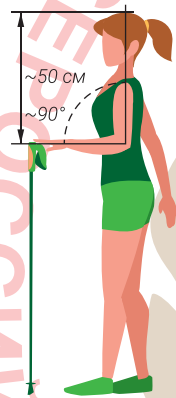


Как выбрать правильные палки?

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

При покупке палок необходимо учитывать следующее:

- Палки должны быть легкие;
- Рукоятка палок должны быть прямая, прорезиненная или иметь пробковую накладку;
- Возьмитесь за рукоятку палки и подвиньте 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 и брусчатке;
- Заостренные наконечники палок предназначены для ходьбы по грунту, снежным тропинкам.



Подбор для палок

Росту человека соответствует определённая длина палок:

145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	200 и более
Рост человека в см										
100	105	110	115	120	125	130	135			
Длина палок в см										

При подборе (определении) длины палок используют формулу:

$$\text{ДЛИНА ПАЛКИ} = \text{РОСТ(в см)} * 0,68$$

Пример: $172 * 0,68 = 117$

(в данном случае выбираем палки 115 см)

ТОМСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ.РФ

Основы ходьбы с палками

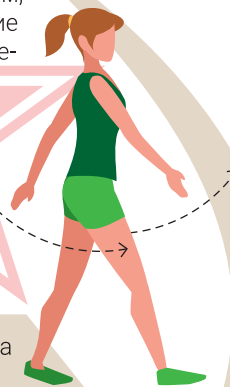
Перед тем как учиться ходить с палками, попробуйте походить просто без палок. Это хорошая подготовка, она помогает выбрать правильную осанку и ритм ходьбы.

Для этого:

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

1 Найдите верное ощущение

- Походите свободно, размахивая руками вперед – 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 вперед-назад, а палки при их перемещении вперед 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 вперед палка выносятся для нового толчка;
- Следите, чтобы руки проходили близко к телу и не размахивайте ими слишком широко.

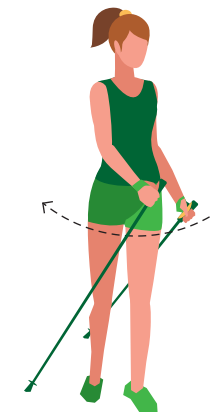


4 Работа рук и ног

- 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 растяжение;
- Дыхательную гимнастику.



Памятка подготовлена по заказу областного Совета ветеранов в рамках реализации проекта «Томская академия активного долголетия» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов. Дата выпуска: сентябрь 2019 г. Тираж 1000 экз. В памятке используются фотографии с первого областного фестиваля активного долголетия в с. Молчаново.

