

Техника скандинавской ходьбы

Как ни странно, но это опять мы! Соскучились? :)

На календаре 17 февраля, пятница и мы продолжаем наш нордический цикл заметок. И сегодня мы поговорим о технике скандинавской ходьбы. По прочтении Вы узнаете все о суставно-мышечной активности во время “скандинавки”, а также о том, каких ошибок следует избегать и как правильно ходить на палках.

Техника скандинавской ходьбы



Итак, прошу всех занять свои места в зрительном зале, приступаем к вещанию.

Скандинавская ходьба: механика движений

Это уже третья заметка из данного цикла. В первой мы давали общую характеристику скандинавской ходьбе и знакомились с этим видом активности как таковым, а во второй говорили про палки для скандинавской ходьбы. Поэтому настоятельно рекомендую, прежде чем читать данную статью, ознакомьтесь с предыдущими шедеврами. Мы же идем далее и сегодня выясним, как технически правильно ходить с палками. Ну, а начнем вот с чего...

Думаю, Вы в курсе, что одно и то же упражнение в зале, например, приседания со штангой, разные люди могут выполнять по-разному, причем каждый уверен, что именно его техника является идеальной и 100% верной. Такая же ситуация имеет место и в “скандинавке” – какого человека Вы бы ни увидели, у него будет своя собственная, уникальная техника, которой он будет стараться обучить Вас, если Вы попадетесь на его палочном пути. В этом ключе можно сказать, что сколько людей, столько и мнений, однако в отношении скандинавской ходьбы это не так. Существуют четкие инструкции, как правильно ходить с палками, и далее по тексту мы с ними познакомимся.

Примечание:



Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Северная ходьба. Анализ движений.

Чтобы освоить технику nordic walking, нужно иметь представление о механике движения, т.е. каким образом и за счет каких мышц/суставов осуществляется ходьба с палками. И первое, что нужно знать, это какими характеристиками обладает данный вид физической активности, а они следующие:

- в работе по передвижению принимают участие до **90% (200 единиц)** мышц;
- задействуются несколько суставов (тазобедренный, коленный, голеностопный);
- “упражнение” представляет собой замкнутую кинетическую цепь (конечность/движущаяся часть тела зафиксирована/имеет опору);
- низкая скелетно-суставная нагрузка.

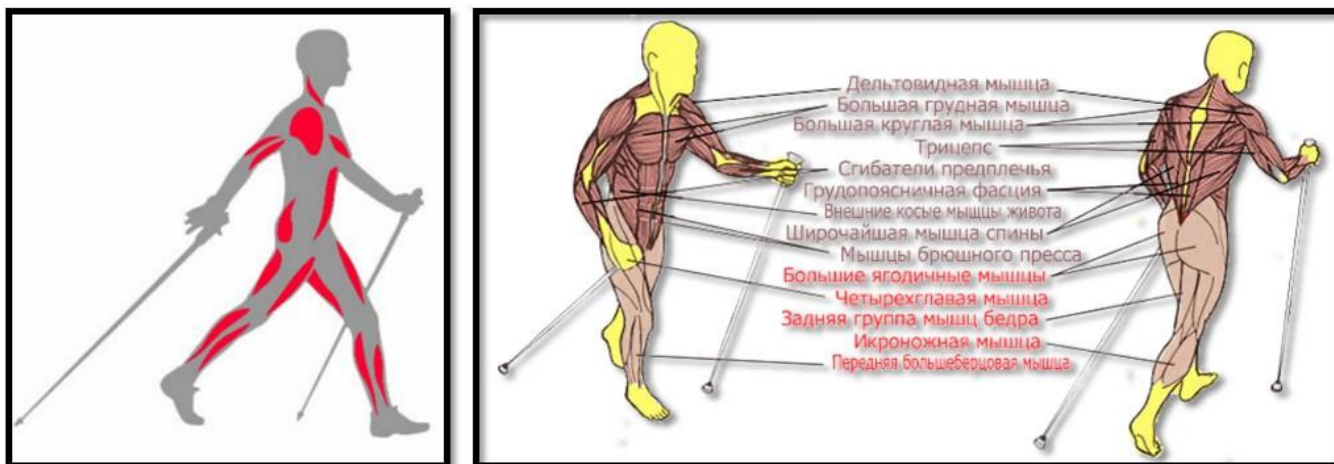
В таблично-описательном виде механика ходьбы представляет собой такую картину.

Основные суставы	Тазобедренный	Коленный	Голеностопный
<p>Движения, совершаемые в суставах</p> 	<p>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): сгибание.</p> <p>В фазе опоры (перемещение ноги назад): разгибание.</p>	<p>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): разгибание.</p> <p>В фазе опоры (перемещение ноги назад): сгибание.</p>	<p>В фазе переноса (перемещение ноги вперед): тыльное сгибание.</p> <p>В фазе опоры (перемещение ноги назад): подошвенное сгибание.</p>
<p>Главные мышцы, участвующие в движениях</p> 	<p>В фазе переноса: подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, входящая в четырехглавую мышцу бедра, гребенчатая мышца, портняжная мышца.</p> <p>В фазе опоры: большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра, глубокие мышцы, отвечающие за вращение ноги в тазобедренном суставе.</p>	<p>В фазе переноса: четырехглавая мышца бедра.</p> <p>В фазе опоры: задняя группа мышц бедра, подколенная мышца, икроножная мышца, тонкая мышца, портняжная мышца.</p>	<p>В фазе переноса: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев стопы, разгибатель большого пальца стопы.</p> <p>В фазе опоры: икроножная мышца, камбаловидная мышца, длинный сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца стопы, короткая малоберцовая мышца, длинная малоберцовая мышца, подошвенная мышца, задняя большеберцовая мышца.</p>

Движения нижней части тела (ног) представляют собой чередования 2-х фаз: переноса и опоры. Фаза опоры подразумевает под собой опору на пятку, всю стопу и подушечки пальцев. В фазе переноса нога теряет контакт с землей и движется к следующей точке опоры. В фазе опоры, земли сначала касается пятка, а стопа находится в положении незначительной супинации. Затем опора переносится на всю стопу, тело движется вперед, а нога — назад. На последней стадии фазы опоры опять происходит супинация стопы, после чего она отрывается от земли и начинает переносную фазу. Далее весь цикл повторяется.

При отведении ноги назад в фазе опоры тело за счет этого перемещается вперед и облегчается перенос второй ноги. Когда нога движется вперед, для квадрицепса начинается концентрическая фаза (сокращение под нагрузкой), а когда нога уходит назад — она начинается для мышц задней поверхности бедра и голени. Также в движении сгибания/разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (и мелких движениях колена и бедра), участвуют аддукторы (приводящие мышцы бедра) и подколенная мышца.

Наглядный атлас мышц (в процессе движения), участвующих в скандинавской ходьбе, выглядит следующим образом.



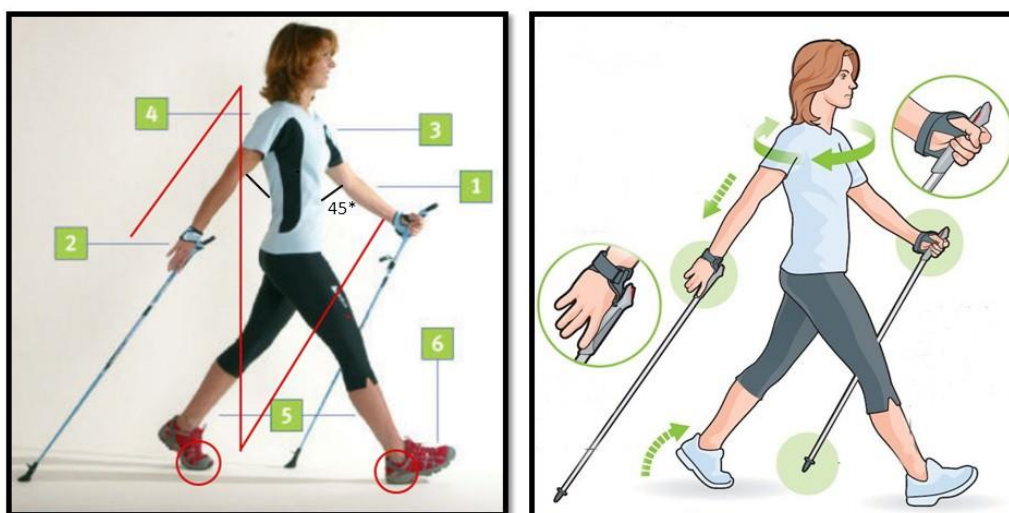
Идем далее и рассмотрим...

Скандинавская ходьба: техника

Сейчас мы рассмотрим общие инструкции по технике ходьбы с палками. Они заключаются в соблюдении некоторых правил, в частности таких:

1. процесс ходьбы с палками представляет собой естественный процесс ходьбы;
2. шаги совершаются перекатом с пятки на носок;
3. держите спину ровной, слегка наклонив корпус вперед;
4. держите плечи расслабленными и опущенными вниз;
5. руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди/левая рука впереди);
6. используйте более длинные шаги, чем обычно;
7. во время движения руки должны двигаться как маятник, а локти быть свободны и чуть согнуты;
8. выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы. На первые два шага вдох, на **3 - 5** выдох (как пример одного из вариантов дыхания);
9. при отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается (открывается) и ее фиксирует только перчатка темляка;
10. рука не должна выходить вперед/назад более чем на **45** градусов.

В картинном варианте техника северной ходьба представляет собой такую картину.



Лучше один раз увидеть, чем сто раз прочитать, поэтому анимационный вариант выглядит так.



Примечание:

Существует несколько вариантов ходьбы с палками: быстрые тройные шаги, широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога – левая палка) и применяются они по мере прогресса в классическом варианте и для большей нагрузки организма.

Скандинавская ходьба: основные ошибки

Мы не астенаты и не туповаты :) чтобы учиться на своих ошибках, поэтому запомните, за чем следует следить при ходьбе и фиксируйте эти моменты особенно при первых проходах.

- сгибание рук в локте. Все движения верха в “скандинавке” идут от плеча и прямой рукой (в т.ч. отталкивание);
- урезание амплитуды. Рука должна двигаться как маятник и совершать полноценный мах;
- перенос палок. Палка не переносится в кулаке и втыкается в поверхность, а следует за рукой;
- сильное сжатие палки в кулаке. Держать палку нужно между большим и указательным пальцами, слегка сжимая ее в кулаке;
- сведение/раскидывание палок. Палки должны идти ровно и быть параллельно друг другу;
- имитация отталкивания. Переносите вес тела на руки и активно ими отталкивайтесь, как при лыжной езде;
- “лыжная” походка. Движения в скандинавке, как при обычной ходьбе без всякого скольжения.

Скандинавская ходьба для похудения. Работает?

Многие дамочки в теле встают на палки исключительно с целью похудения. Однако стоит понимать, что скандинавская ходьба способствует похудению только в случае правильно организованного последующего (посттренировочного) приема пищи (и в целом отрегулированного процесса питания).

Северная ходьба (особенно зимой) заставляет организм за час такой активности расходовать порядка **400-700** ккал. Ввиду того, что человек скандинавит на морозном воздухе, у него критически повышается аппетит, и после такой прогулки ~~всё нежевано летит~~ он может “съесть слона”. Обычно так и происходит, и женщина/мужчина, желающие похудеть, не понимают, почему они встали на палки, а вес не то что не уменьшается, а пошел вверх.

Поэтому если у Вас в приоритете стоят похудательные цели, то принимайте как до, так и после нордической прогулки стакан воды с разведенной в ней клетчаткой (**2** ст.л на **250** мл). А сразу после ходьбы выпивайте достаточное количество воды и съедайте несладкий фрукт (например, зеленое яблоко) или выпивайте протеиновый коктейль. Затем спустя **45-60** минут проводите полноценный твердый прием пищи. Однако помните, что если Ваша цель - похудение, то калорийность такого посттренировочного приема должна быть меньше затраченных калорий. Другими словами, из **500** ккал, потраченных за час активности, на прием пищи должно приходиться порядка **350-400** ккал (с учетом протеина/перекуса фруктом).

В качестве конкретного примера такого приема пищи может выступать: **150-200** гр тунца (консервы, жирность до **10** гр), **100** гр овощей (например, брокколи) и **2** кусочка черного хлеба. При любом другом раскладе, а именно бесконтрольном потреблении калорий, Вы не только не похудеете, но и станете круглее, чем были.

Примечание:

Не принимайте перед/после скандинавской ходьбы кофе и кофеинсодержащие напитки, даже если Ваша прогулка намечена на раннее утро.

Ну и в заключении поговорим про...

Как часто и по сколько в неделю лично я могу заниматься скандинавской ходьбой?

Все мы любим конкретные цифры, это касается и количества подходов/повторений при работе с тем или иным упражнением и времени отдыха и разовости тренировок в неделю.

Классическими интернетными рекомендациями (перекочевывающими с одного сайта на другой) является **30-40** минутная сессия **2-3** раза в неделю. Они не являются верными ввиду своей узко-параметрической направленности.

При выяснении временных параметров скандинавской ходьбы необходимо учитывать уровень подготовки атлета и продолжительность его занятий этим видом активности.

В самом общем виде образец программы ходьбы (ориентированный на широкий круг любителей nordic walking) может выглядеть следующим образом.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	6-я неделя	7-я неделя	8-я неделя	9-я неделя	10-я неделя
Начальный уровень	Для лиц с низким уровнем физической подготовки (людей в возрасте старше 35 лет)									
Частота	2–3	2–3	3	3	3–4	3–4	*	4	4	4
Продолжительность	10	12	15	18	20	22	25	30	32	35
Промежуточный уровень	Для лиц, ведущих умеренно активный образ жизни, а также для тех, кому начальный этап кажется слишком легким									
Частота	3	3	3	3–4	*	4	4–5	4–5	4–5	4–5
Продолжительность	20	22	25	30	32	35	38	40	42	45
Продвинутый уровень	Для лиц, регулярно занимающихся ходьбой и имеющих достаточно высокий уровень физической подготовки									
Частота	4	4	4–5	4–5	4–6	4–6	4–6	4–6	4–6	4–6
Продолжительность	30	35	35	40	30–40	30–45	35–45	35–50	35–55	35–60

Вот, собственно, и все, что касается технико-упражненческой стороны “скандинавки”, подведем итоги.

Послесловие

Сегодня мы изучили технику скандинавской ходьбы и теперь умеем, пока на словах, ходить с палками. Ну, а чтобы слова не расходились с делом, берем палки в ~~зубы~~ руки и отправляемся на улицу покорять территории родных городов. Успехов, мои уважаемые скандинавочки и скандиванята :)!