

- В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
- В ЛЮБОМ МЕСТЕ
- В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Занимаясь северной  
ходьбой, Вы будете  
здоровыми!

**ИДЁМ К ЗДОРОВЬЮ  
ШАГАЯ ВМЕСТЕ!**



Автор – составитель:  
Наумова Е.М., воспитатель  
МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши



**Северная ходьба** – ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

## Техника северной ходьбы

двигайтесь естественно и непринужденно

шаги необходимо совершать с пятки на носок перекатом

спина должна быть ровной с чуть наклоненным вперед корпусом

плечи расслаблены, опущены вниз

двигать руками и ногами нужно попеременно, т.е. если впереди правая нога, значит с ней должна быть и левая рука

шаги длиннее, чем при обычной ходьбе

локти в ходе движения свободны, чуть согнуты, руки работают как маятник

важный момент в технике – дыхание: вдох носом, выдох через рот; при этом нужно соблюдать ритмичность

ладонь при отводе руки с палкой назад необходимо разжимать

нельзя выводить руку более чем 45 градусов вперед или назад



## Полезь северной ходьбы



## Правила северной ходьбы

Прием пищи должен осуществляться за час (а лучше полтора) до занятий

Тренировка всегда должна начинаться с разминки

Наращивайте темп, частоту и продолжительность прогулок постепенно. Для тех, кто только знакомится с северной ходьбой, хватит получасовых прогулок 2-3 раза в неделю. Через несколько недель можно перейти к часовым прогулкам 2-3 раза в неделю. Если же Вы почувствуете, что для Вас такой нагрузки недостаточно, можете тренироваться 5 дней в неделю, увеличив длительность прогулки до полутора часов.

Ходите в быстром темпе (и ключевое слово здесь - ходите). Не стоит переходить на бег с палками.

Не забывайте о питьевом режиме. Пейте негазированную чистую воду небольшими глотками по мере появления жажды.

После тренировки не забудьте об упражнениях на растяжку, которые помогут предотвратить появление неприятных ощущений и боли в мышцах.

## КАК ПОДОБРАТЬ ДЛИНУ ПАЛОК

**ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАБЛИЦЕЙ**

ВАШ РОСТ (СМ)	ДЛИНА ПАЛОК (СМ)
130 – 134	84
137 – 141	87
145 – 149	100
152 – 156	105
162 – 166	110
165 – 173	115
172 – 180	120
181 – 187	125
188 – 194	130
193 – 200	135

**РАССЧИТАТЬ ПО ФОРМУЛЕ**  
ВАШ РОСТ (СМ) X 0,68 = ДЛИНА ПАЛОК  
ПОЛУЧЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОКРУГЛЯЕТСЯ ДО 5 САНТИМЕТРОВ

**ОПРЕДЕЛИТЬ ВИЗУАЛЬНО**

1. ЛОКОТЬ РАСПОЛОЖИТЕ ВЛИЗКО К ТАЛМУ.
2. ПАЛКУ ПОСТАВИТЕ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО ЗЕМЛИ.
3. РУКОЙ СОСЯМИТЕ ПАЛКУ.
4. ПРИ ПРАВильНОЙ ДЛИНЕ ПАЛОК В ВАШЕ ОБРАЗОВАТЕСЬ ПРЯМОЙ УГОЛ.

An illustration of a woman standing and holding a trekking pole. She is demonstrating how to determine the correct length of the pole. The pole is held vertically, and her elbow is positioned next to it. A 90-degree angle is indicated between the pole and the ground. The text explains that the pole should be perpendicular to the ground and that the elbow should be close to the pole.

