

- 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



## 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 ТАЛПИ.
2. ПАЛОКУ ПОСТАВИТЕ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО ЗЕМЛИ.
3. РУКОЙ СОЖМИТЕ ПАЛОКУ.
4. ПРИ ПРАВильной ДЛИНЕ ПАЛОК В АДКТЕ ОБРАЗУЕТСЯ ПРЯМОЙ УГОЛ.

## 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.

