

Скандинавская ходьба

Каждое занятие состоит из 3 частей:

1. Разминка 7-10 мин
2. Ходьба (см. Таблицу)
3. Заминка 10-15 мин

План тренировок на 1 месяц для начинающих

неделя	Кол-во тренировок в неделю	Время ходьбы	Примечания
1	4	10	После первой тренировки вечером принимаем горячий душ\ванную. При желании повторять после каждой тренировки. Ведём дневник (по желанию).
2	6-7	10	
3	7	15	
4	7	15-20	

План тренировок на 1 месяц для продвинутых

неделя	Кол-во тренировок в нед	Время ходьбы	Примечания
1	4	20-25	См. примечания 1 недели для начинающих. <u>Если «всё болит» то идём к плану для начинающих.</u>
2	6-7	25-30	
3	6-7	30-45	
4	6-7	45	

Разминка

Разминку перед скандинавской ходьбой можно проводить как с палками, так и без них. Продолжительность разминки занимает примерно 7–10 минут. Движения следует выполнять плавно, без рывков и чрезмерного усилия.

Пример разминки:

1. Общая разминка (5-7 минут):

- **Махи руками:** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполняйте махи руками (можно держать палки посередине) вперёд и назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Делайте по 10-15 махов каждой рукой.
- **Круговые движения плечами:** Встаньте прямо и выполняйте круговые движения плечами вперёд и назад по 10 раз в каждом направлении.
- **Наклоны головы:** Медленно наклоняйте голову влево и вправо, вперёд и назад, по 5-7 раз в каждую сторону.
- **Разминка ног (3-5 минут):**
- **Круговые движения стопами:** Поднимите одну ногу и делайте круговые движения стопой в одну и другую сторону по 10 раз. Повторите для другой ноги.
- **Приседания:** Выполните 10-15 приседаний, держа спину прямо и следя за тем, чтобы колени не выходили за линию носков.
- **Растяжка мышц (3-5 минут):**
- **Растяжка икроножных мышц:** Встаньте лицом к стене, одну ногу отставьте назад, другую согните в колене. Оперевшись на стену, почувствуйте растяжение икроножной мышцы. Задержитесь на 20-30 секунд и повторите для другой ноги. Если нет стены, можно опереться на палки.
- **Растяжка задней поверхности бедра:** Возьмите одну палку за оба конца и наклонитесь вперёд с прямыми ногами, пытаясь достать до пола или до носков ног. Задержитесь в наклоне на 20-30 секунд.

Заминка

Заминка — это завершающий тренировку комплекс упражнений, который занимает не более 15 минут. Он помогает организму успокоиться: восстановить дыхание и нормализовать кровообращение. После заминки мышцы расслабляются. ваше тело будет меньше страдать от мышечной усталости и повышенного напряжения.

Важное правило — это плавное выполнение комплекса упражнений.

Пример заминки:

1. Замедление темпа (5 минут):

- Плавно уменьшайте темп ходьбы в течение последних 5 минут тренировки, переходя к легкой ходьбе на месте, чтобы постепенно снизить пульс.

2. Упражнения на расслабление (5 минут):

- **Потягивания вверх:** Встаньте прямо, поднимите руки вверх (с палками или без) и потянитесь, стараясь вытянуть все тело. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь.
- **Медленные наклоны в стороны:** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленно наклоняйтесь в одну сторону, затем в другую, по 5 раз в каждую сторону.

3. Растяжка мышц (5-7 минут):

- **Растяжка квадрицепсов:** Стоя, поднимите одну ногу, согнув её в колене, и возьмитесь рукой за стопу, подтягивая её к ягодице. Задержитесь на 20-30 секунд, затем смените ногу.
- **Растяжка задней поверхности бедра:** Повторите растяжку, выполненную в разминке, наклоняясь вперёд с прямыми ногами.
- **Растяжка икроножных мышц:** Повторите упражнение, выполненное в разминке, упираясь в стену или палки. **Пьём воду!**

Эти упражнения помогут мышцам восстановиться после тренировки и ускорить процесс восстановления.

И самое главное: У каждого своя дорога!!! Прислушивайтесь к СЕБЕ!

Ваш инструктор Скандинавской ходьбы Алона +972543293949

Если возникли вопросы, обращайтесь.