

Начинаем с разминки.

В рамках "Активное долголетие", в Кузьминском лесопарке прошла тренировка по скандинавской ходьбе, которую провёл директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин.

Занятие начинается с разминки. Упражнения помогают подготовить мышцы, суставы, в общем, весь организм к физическим нагрузкам. А после разминки участники тренировки приступают к ее основному этапу – скандинавской ходьбе.

Новичкам рекомендуется начинать занятия под контролем специалиста. Тренер подскажет, как правильно ходить с палками. К примеру, важно, чтобы ноги (колени и ступни) смотрели четко вперед. Если разворачивать их наружу или внутрь, меняется нагрузка на мышцы.

Специалисты рекомендуют выбирать для скандинавской ходьбы палки из карбона. Они легкие и прочные. Желательно иметь фиксированные, а не телескопические палки с возможностью регулировки по росту. Последние под нагрузкой могут попросту сложиться. Ведь во время ходьбы на палки приходится до 50% веса человека. При выборе одежды для тренировки, прежде всего, нужно смотреть на погоду. Во время занятия нельзя ни перегреваться, ни переохлаждаться. Летом можно надеть футболку, шорты, кепку и легкую удобную обувь с эластичной, гибкой подошвой. При этом предпочтение следует отдавать одежде из хлопка, льна и других «дышащих» тканей.

Весной, осенью и зимой основной принцип одежды для скандинавской ходьбы – многослойность. Это обеспечит циркуляцию воздуха и защитит организм и от перегрева, и от переохлаждения. Чем холоднее – тем больше слоев, например, футболка – водолазка – джемпер – куртка. В случае, если во время занятия станет жарко, всегда можно что-нибудь снять. В пасмурную погоду не помещает захватить с собой дождевик. Также в рюкзаке всегда должна быть бутылка с питьевой водой.

Будьте здоровы!
Занимайтесь спортом!

