Особенности разминки перед скандинавской ходьбой

Разминка является важным подготовительным этапом непосредственно перед любым видом физической активности. Скандинавская ходьба не является исключением . Разминка позволяет организму подготовиться к более интенсивным и продолжительным нагрузкам.

Задачи разминки перед занятиями скандинавской ходьбой состоят в следующем:

1. Минимизация расхода энергии во время занятия. Разогретый и подготовленный организм будет более рационально расходовать энергию, потому что дальнейшая нагрузка не является для него неожиданностью.
2. Снижение вероятности получения травм. Занятия физическими упражнениями предполагают повышение уровня физической активности, при которой можно неудачно поставить ногу или споткнуться. При этом для удержания равновесия некоторые мышцы получат неожиданную и большую, нежели обычно, нагрузку. Если они достаточно разогреты и подготовлены, то риск получения травмы снижается.
3. Стимулирует выделение межсуставной жидкости. При занятиях физическими упражнениями происходит повышенное выделение межсуставной жидкости. Смазанные заранее суставы уменьшают риск получения травмы вследствие резких движений.
4. Увеличивает сердечный ритм, расширяет капилляры в мышцах и других органах, ускоряет обмен веществ. Организму с помощью разминки постепенно адаптируется к повышению скорости обмена веществ, а сердечно-сосудистая система – к транспортировке дополнительных объемов кислорода к мышцам и выводу углекислого газа из них.
5. Улучшает эластичность связок и сухожилий. При занятиях физическими упражнениями происходит постепенное повышение эластичность связок и сухожилий, что снижает риск получения травмы при резких и неожиданных движениях.

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. Резкие движения могут послужить причиной травмы и болевых ощущений, так как тело будет недостаточно разогрето.

Занятия скандинавской ходьбой предусматривают задействие максимального количества мышечных групп, поэтому для разминки нужно использовать упражнения для разминки плечевого пояса, мышц спины и нижних конечностей. Также важно разогреть суставы верхнего и нижнего плечевого пояса.

Ниже представлены упражнения с палками, которые могут быть использованы в качестве разминочных упражнений непосредственно перед ходьбой. Палки успешно применяются как инвентарь, помогающий разогреть все основные группы мышц перед основной частью занятия.

Общеразвивающие упражнения для разминки с палками

Упражнение № 1. И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу; 1–2 – палка вверх, потянуться за руками; 3–4 – и.п. (рис. 13).

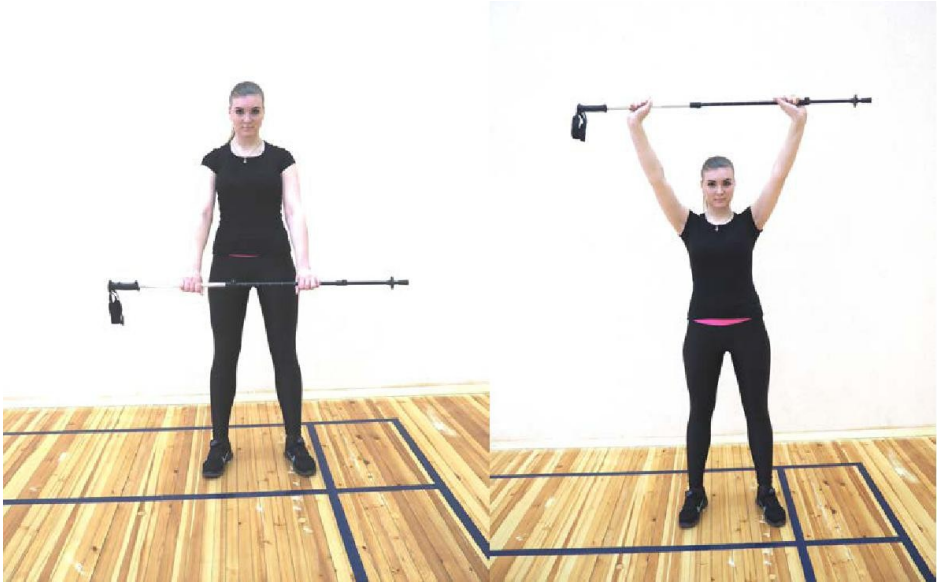

Рис. 13. Упражнение № 1

Упражнение № 2. И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу; 1 – палку на грудь; 2-3 – поднять палку вверх и сгибая руки, завести палку назад (за лопатки); 4 – и.п. (рис. 14).

Рис. 14. Упражнение № 2

Упражнение № 3. И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу – сзади, хват немного шире плеч; 1–2 – отвести палку назад, подняться на носки и потянуться; 3–4 – в и.п. (рис. 15).

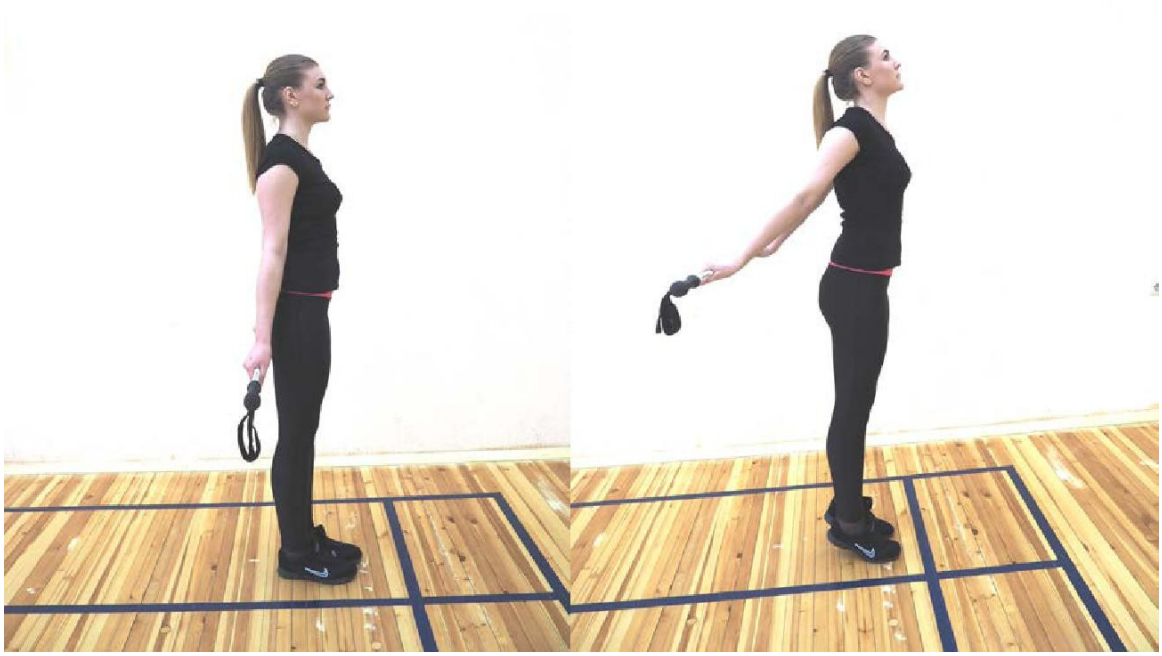

Рис. 15. Упражнение № 3

Упражнение № 4. И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу; 1–2 – палку вверх; 3–4 – отвести палку назад – вниз; 5–8 – в и.п. (рис. 16).

Рис. 16. Упражнение № 4

Упражнение № 5. И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу; 1–2 – палку вверх, левую (правую) ногу назад на носок, потянуться; 3–4 – в и.п. (рис. 17).

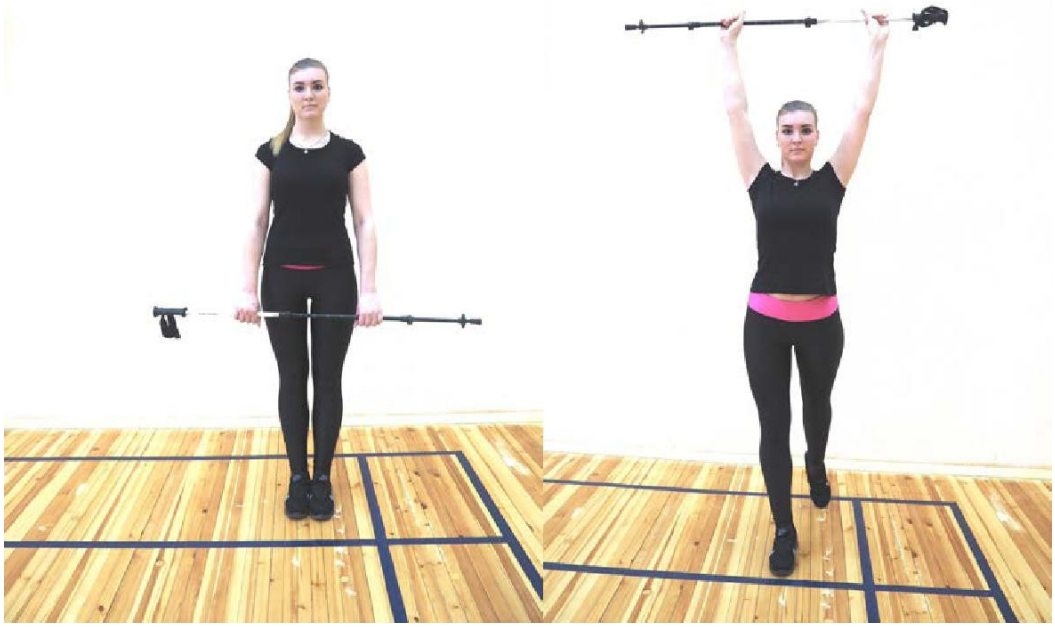

Рис. 17. Упражнение № 5

Упражнение № 6 . И.п. – стоя, ноги вместе, палка на уровне по-яса, широкий хват; 1 –2 – поднять палку вверх и отвести руки вправо; 3–4 – поднять палку вверх и отвести руки влево; 5–6 – поднять палку вверх и опустить палку вниз в и.п. (рис. 18).

Рис. 18. Упражнение № 6

Упражнение № 7. И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу; 1 – поднять палку на вытянутые руки вперед; 2 – наклон туловища назад прогнувшись, палку вверх; 3–4 – и.п. (рис. 19).

Рис. 19. Упражнение № 7

Упражнение № 8. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу; 1–2 – наклон вперед прогнувшись, палку вверх; 3–4 – выпрямиться, палку вниз (рис. 20).

Рис. 20. Упражнение № 8

Упражнение № 9. И.п. – стоя ноги врозь, палка внизу; 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – выпрямиться в и.п. При наклоне ноги в коленях не сгибать (рис. 21).

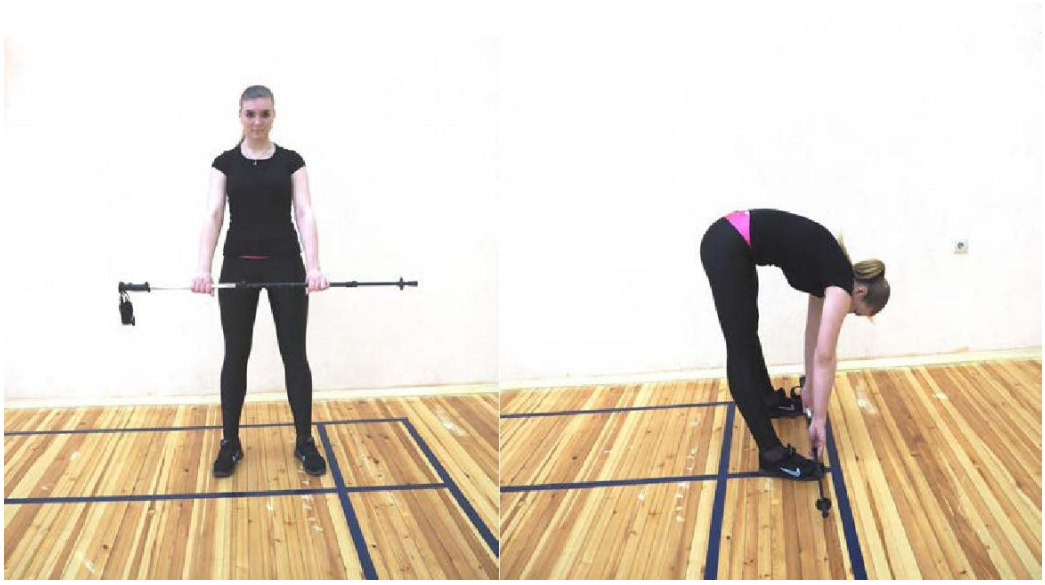

Рис. 21. Упражнение № 9

Упражнение № 10. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу; 1 – наклон вперед; 2 – прогнуть спину, палку веред на вытянутых руках; 3 – палку вниз; 4 – и.п. (рис. 22).

Рис. 22. Упражнение № 10

Упражнение № 11. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу; 1 – наклон вниз, палку на пол; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон вниз, взять палку; 4 – и.п. (рис. 23)

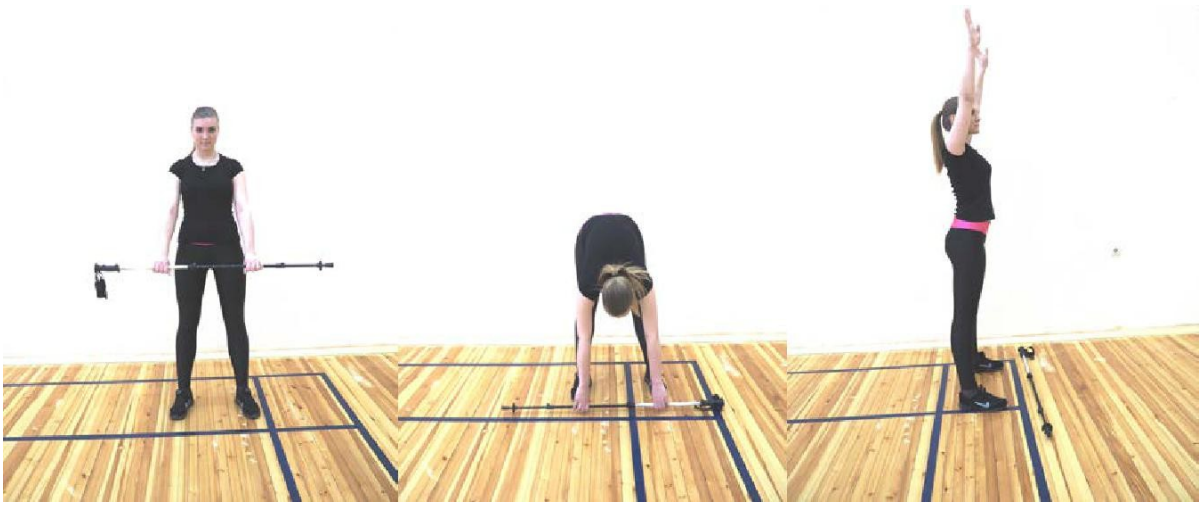

Рис. 23. Упражнение № 11

Упражнение № 12. И.п. – стоя, ноги врозь, палка за спиной; 1 – наклониться вперед, прогнуться; 2 – выпрямиться (рис. 24)

Рис. 24. Упражнение № 12

Упражнение № 13. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу сзади; 1-2 – пружинистый наклон вперед, палка скользит по ногам к пяткам; 3–4 – выпрямиться в и.п. (рис. 25).

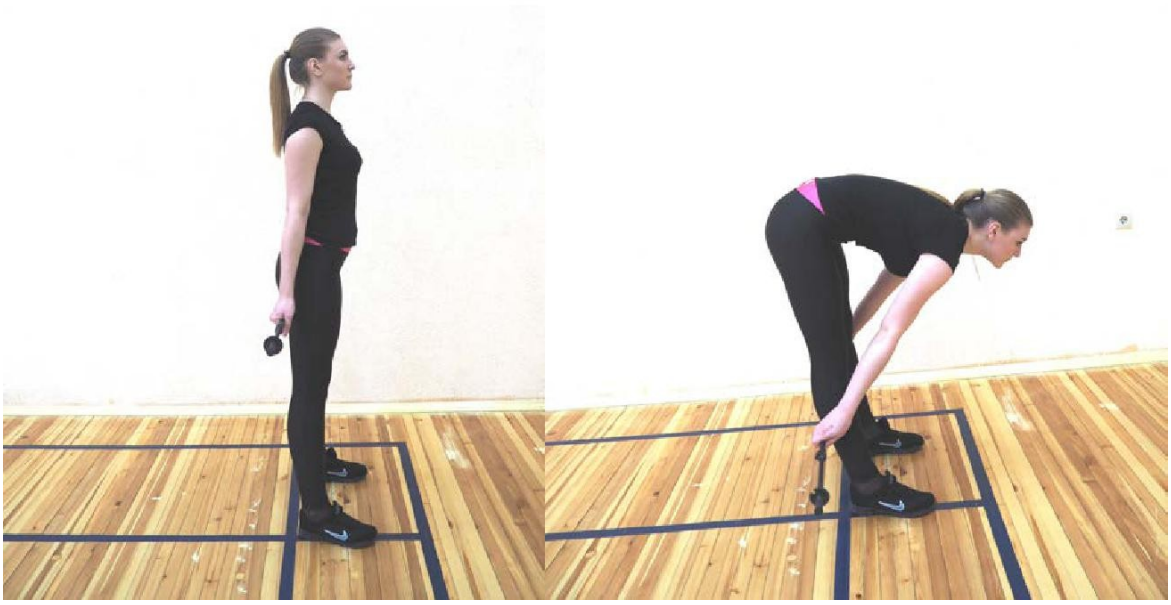

Рис. 25. Упражнение № 13

Упражнение № 14. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу сзади; 1– 2 – наклониться вперед, положить палку на пол сзади; 3–4 – выпря-миться; 5–6 – наклониться вперед, взять палку; 7–8 – и.п. (рис. 26).

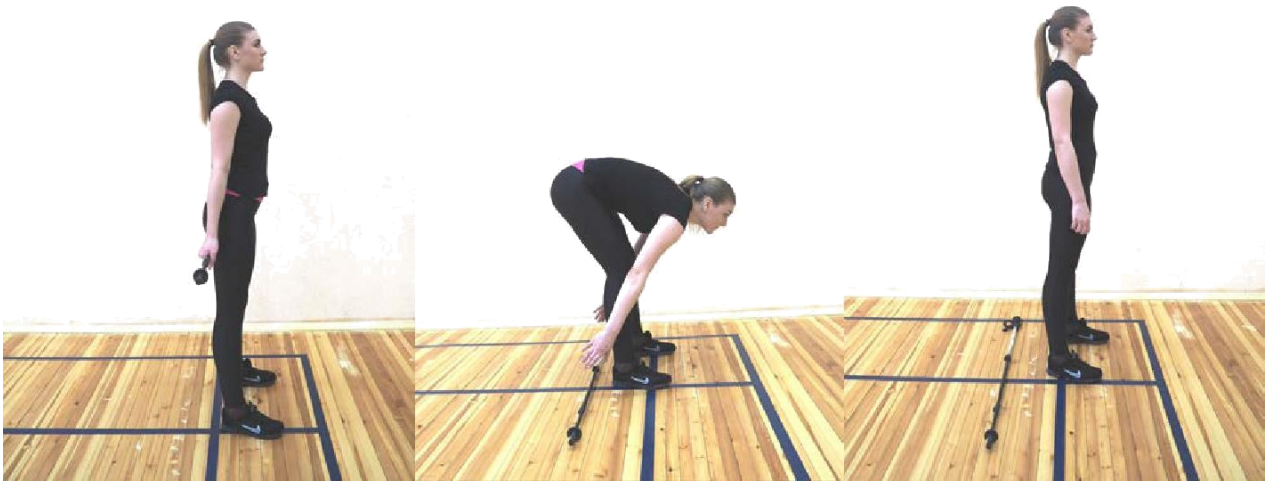

Рис. 26. Упражнение № 14

Упражнение № 15. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу сзади, хват сверху немного шире плеч; 1–2 – наклониться вперед, прогнуться, палку высоко назад; 3–4 – и.п. При наклоне смотреть вперед (рис. 27).

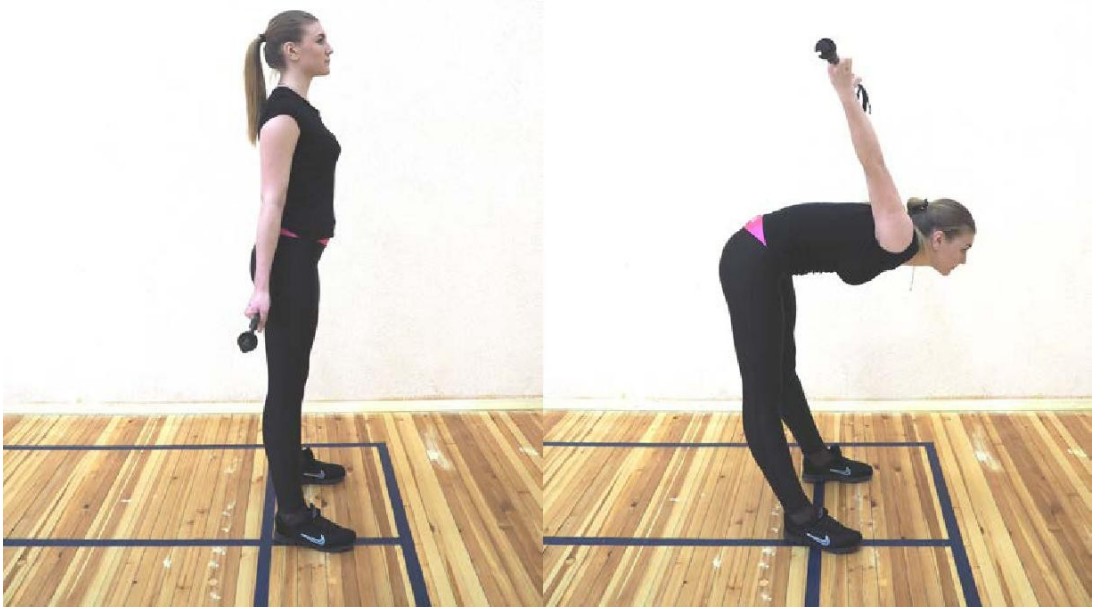

Рис. 27. Упражнение № 15

Упражнение № 16. И.п. – стоя, ноги вместе, палку вверх; 1 – наклон влево; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – и.п. (рис. 28).

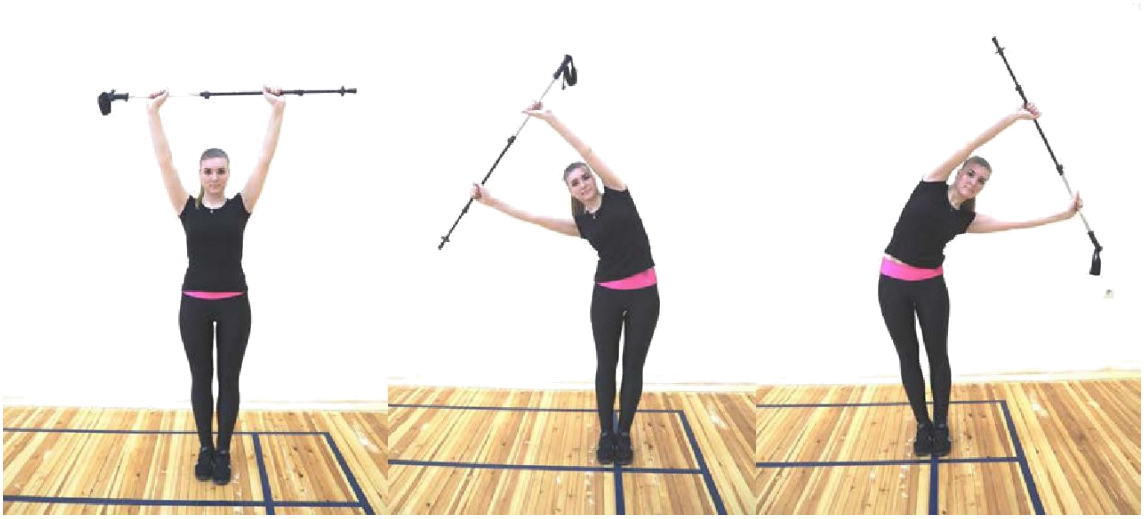

Рис. 28. Упражнение № 16

Упражнение № 17. И.п. – стоя, ноги врозь, палка за головой (на плечах); 1 – наклон влево; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться (рис. 29).

Рис. 29. Упражнение № 17

Упражнение № 18. И.п. – стоя, ноги врозь, палка за головой (на плечах); 1 – поворот туловища влево, палку вверх; 2 – и.п.; 3 – пово-рот туловища вправо, палку вверх; 4 – и.п. (рис. 30).

Рис. 30. Упражнение № 18

Упражнение № 19. И.п. – стоя, ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч; 1 – поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – и.п. При поворотах ноги с места не сдвигать, пятки прижаты (рис. 31).

Рис. 31. Упражнение № 19

Упражнение № 20. И.п. – широкая стойка, палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и.п. (рис. 32).

Рис. 32. Упражнение № 20

Упражнение № 21. И.п. – широкая стойка, палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1 – поворот туловища направо и наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища налево и наклон вперед; 4 – и.п. (рис. 33).

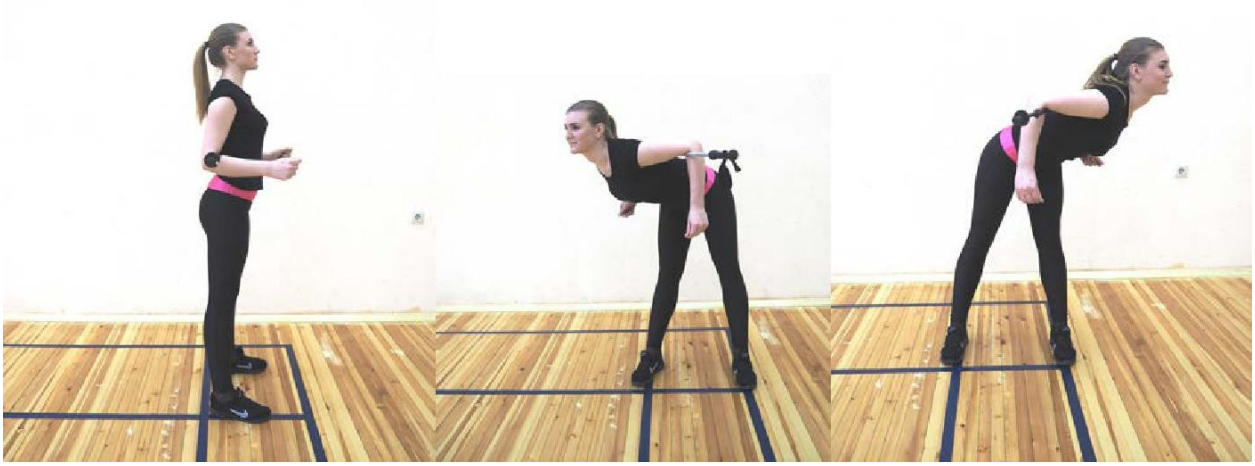

Рис. 33. Упражнение № 21

Упражнение № 22. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу; 1 – выпад левой, палку вперед; 2 – и.п.; 3 – выпад правой, палку вперед; 4 – и.п. (рис. 34).

Рис. 34. Упражнение № 22

Упражнение № 23. И.п. – стоя, ноги врозь, палки перед собой; 1 – отставить правую ногу назад в выпад, опора на палки; 2 – вернуться в и.п.; 3 – отставить левую ногу назад в выпад, опора на палки; 4 – и.п. (рис. 35).

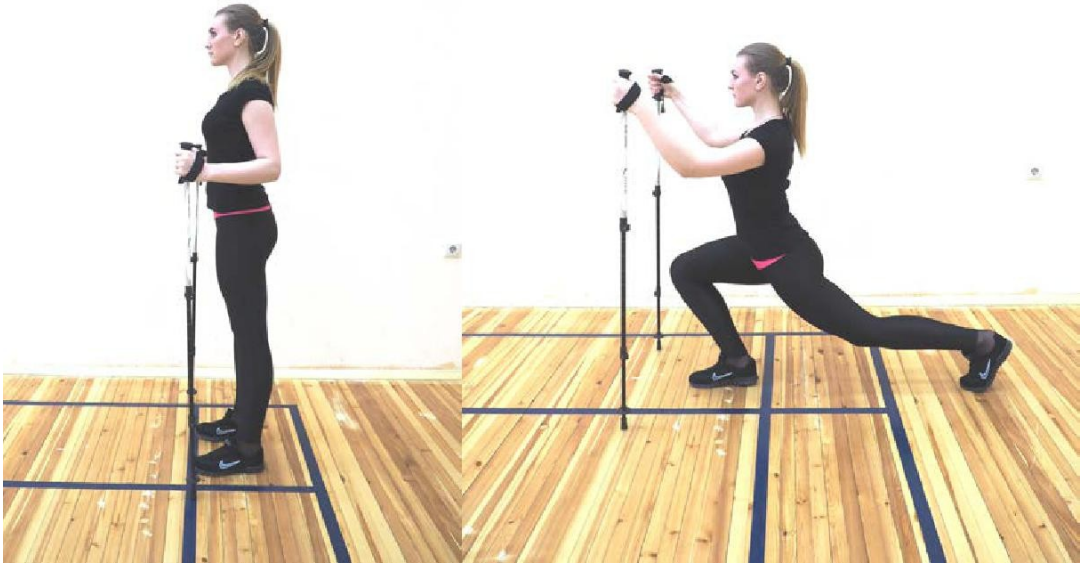

Рис. 36. Упражнение № 23

Упражнение № 24. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палки перед собой; 1 – выпад правой назад в сторону скрестно, опора на палки; 2 – вернуться в и.п.; 3 – выпад левой назад в сторону скрестно, опора на палки; 4 – и.п. (рис. 37).

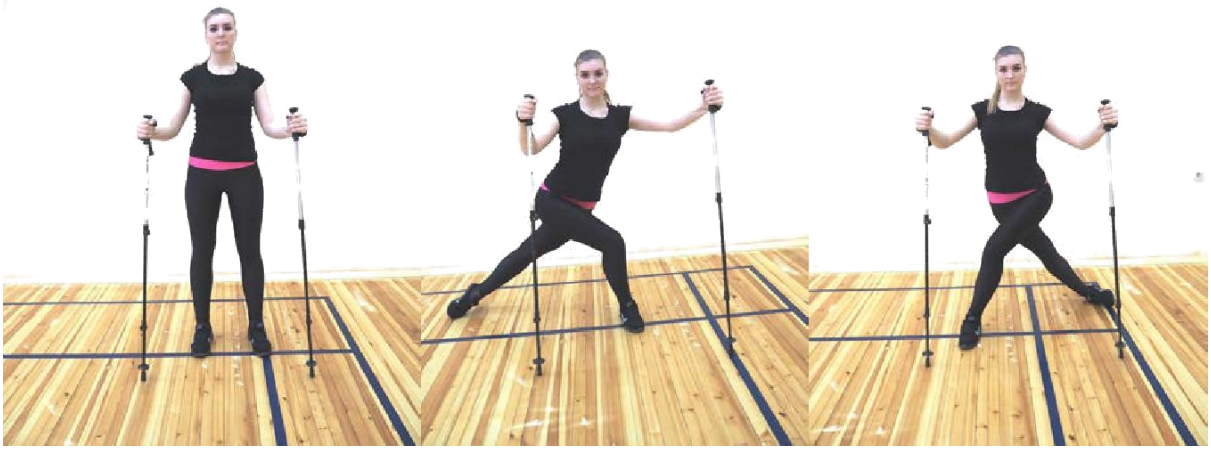

Рис. 37. Упражнение № 24

Упражнение № 25. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палки перед собой; 1 – руки разогнуть в локтях, наклон вперед, опора на палки; 2 – 3 – пружинистый наклон; 4 – и.п. (рис. 38)

Рис. 38. Упражнение № 25

Упражнение № 26. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палки перед собой; 1 – 2 – присед, опора на палки; 3 – 4 – и.п. При выполнений приседа пятки не отрывать, таз уводить дальше назад (рис. 39).

Рис. 39. Упражнение № 26

Упражнение № 27. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палки перед собой; 1 – мах левой назад, опора на палки;2 – и.п.; 3 – мах правой назад, опора на палки; 4 – и.п. (рис. 40).

Рис. 40. Упражнение № 27

Упражнение № 28. И.п. – выпад вправо, палка вперед; 1 – 2 перекат влево, палка вперед; 3 – 4 – перекат вправо, палка вперед в и.п. При выполнений упражнения таз высоко не поднимать (рис. 41).

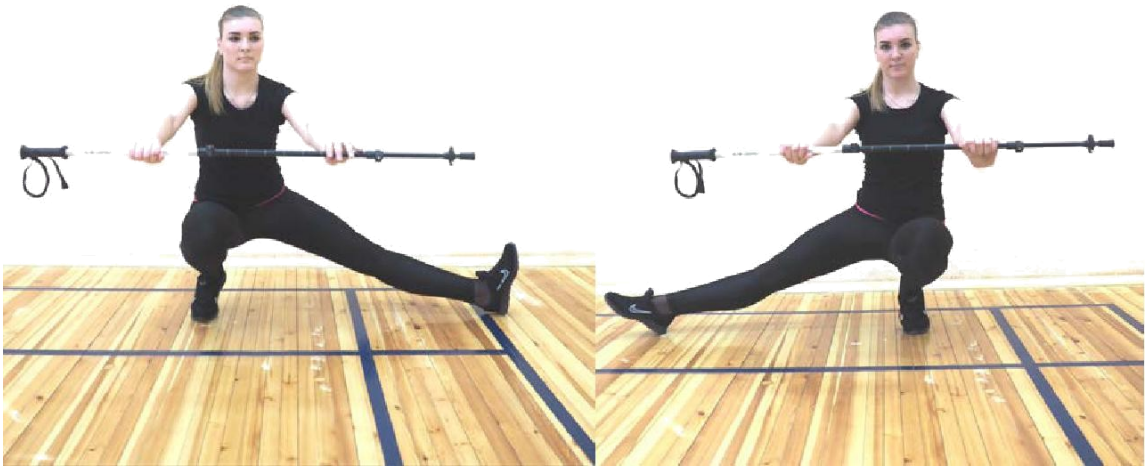

Рис. 41. Упражнение № 28

Упражнение № 29. И.п. – стоя, ноги врозь, палка вверх, широким хватом; 1 – присед, палка назад на плечи; 2 – и.п.; 3 – присед, палка назад на плечи; 4 – и.п. (рис. 42).

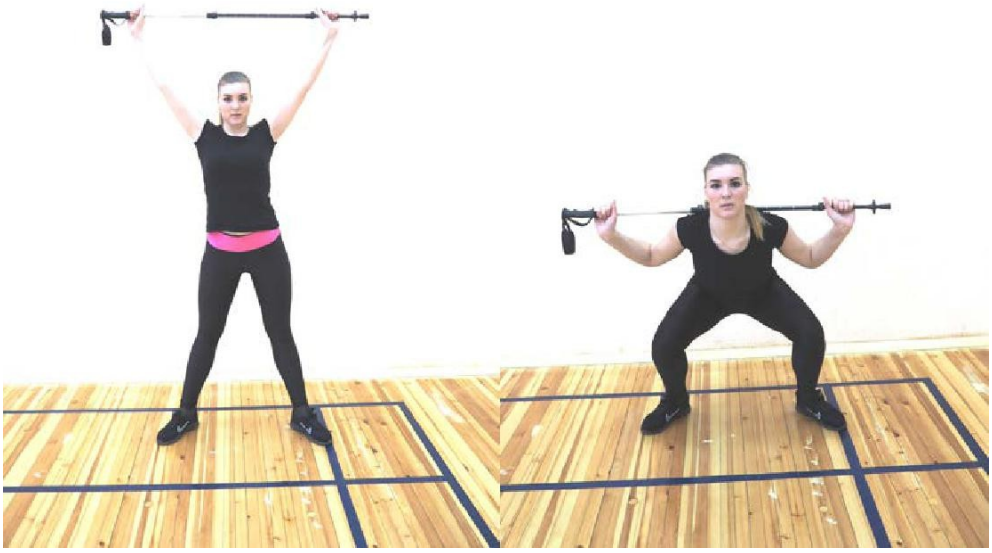

Рис. 42. Упражнение № 29

Упражнение № 30. И.п. – стоя, ноги врозь, палка вперед, широким хватом; 1 – мах левой вперед – вверх; 2 – и.п.; 3 – мах правой вперед – вверх; 4 – и.п. (рис. 43).

Рис. 43. Упражнение № 30

Упражнение № 31. И.п. – стоя, ноги врозь, палка вперед, широким хватом; 1 – поворот скрестно левой в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот скрестно правой в левую сторону; 4 – и.п. (рис. 44).

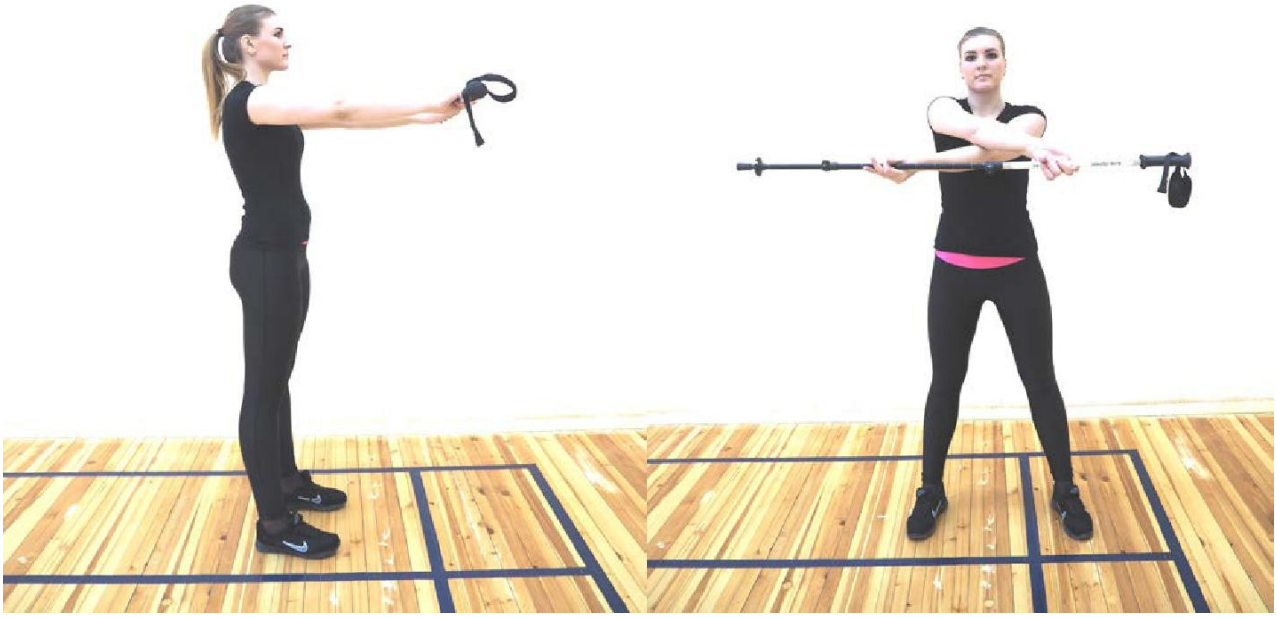

Рис. 44. Упражнение № 31

Упражнение № 32. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу сзади, узким хватом; 1 – подъем палки вверх до лопаток, локти в сторону; 2 – и.п.; 3 – подъем палки вверх до лопаток, локти в сторону; 4 – и.п. При выполнении упражнения палку тянуть вдоль туловища вверх (рис. 45).

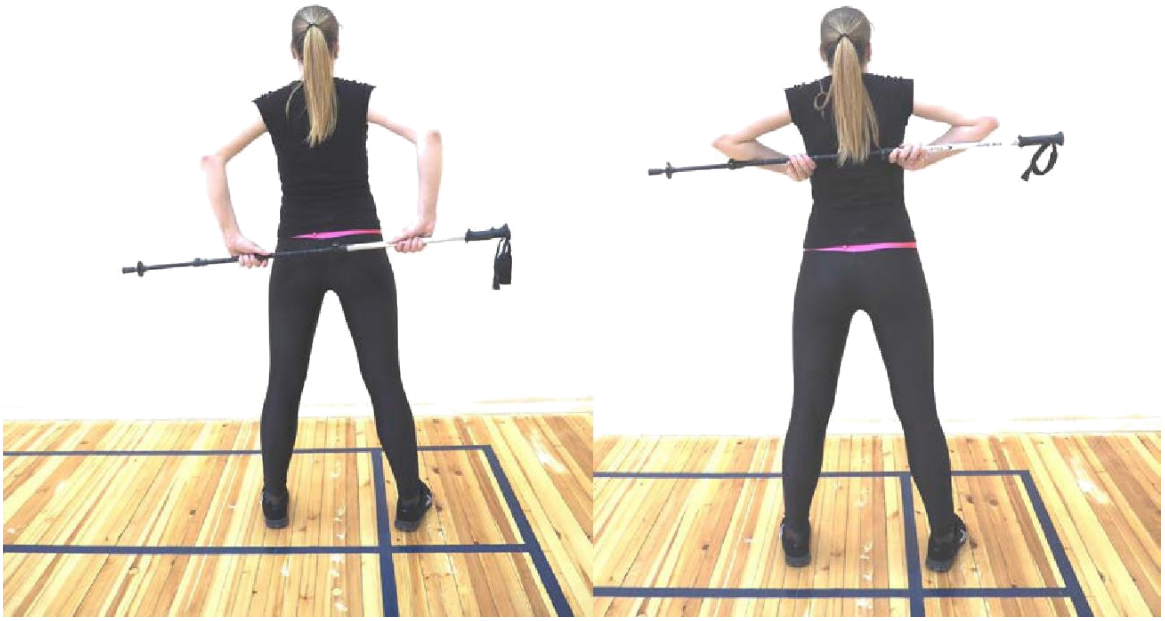

Рис. 45. Упражнение № 32

Упражнение № 33. И.п. – стоя, ноги врозь, палка вертикально за спиной; 1 –3 – пружинистым движением прогнуться назад в пояснице; 4 – и.п. (рис. 46).

Рис. 46. Упражнение № 33

Упражнение № 34. И.п. – широкая стойка, наклон вниз, палка вниз; 1 –2 – поворот туловища влево, палка вертикально; 3 –4 – и.п. 5 – 6 поворот туловища вправо, палка вертикально; 7 – 8 – и.п. (рис. 48).

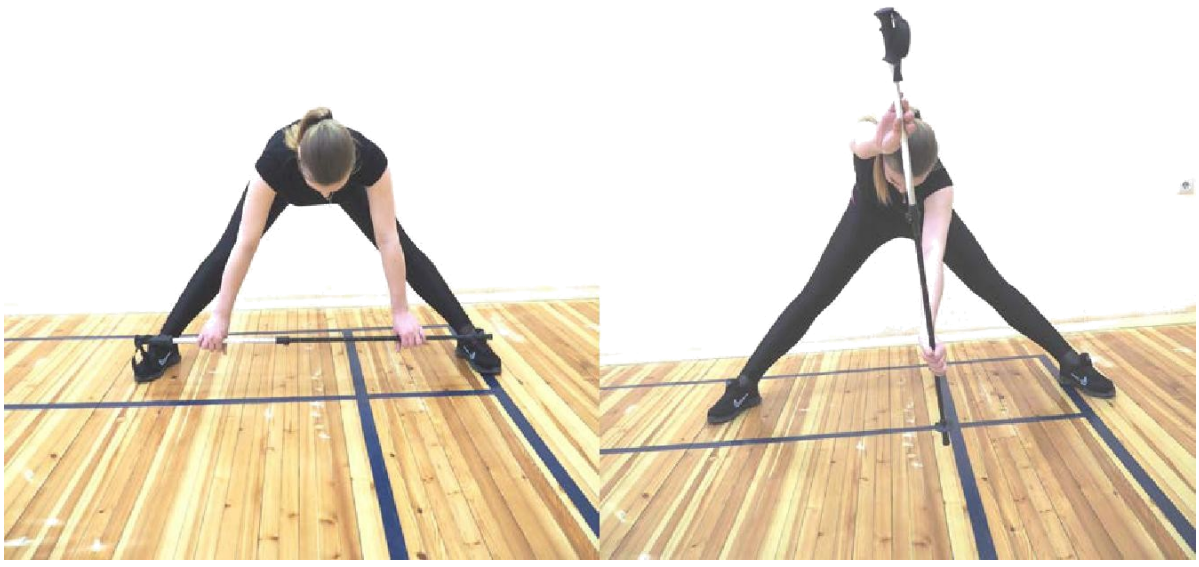

Рис. 48. Упражнение № 34