

Положение о Клубе «Скандинавская ходьба» в ОБУСО «Льговский МКЦСОН»

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение определяет методы работы по оздоровлению граждан пожилого возраста и инвалидов

1.2. Клуб «Скандинавская ходьба» (далее Клуб) открыт в ОБУСО «Льговский МКЦСОН» на базе отделения организации и предоставления социальной помощи и (или) социальных услуг гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

1.3. Клуб является добровольным общественным объединением граждан пенсионного возраста, инвалидов, проживающих в городе Льгове, Льговском и Коньшëвском районах.

1.4. Цели Клуба:

— популяризация скандинавской ходьбы среди людей пожилого возраста и инвалидов, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, формирование здорового образа жизни, пропаганда принципов активного долголетия.

1.5. Задачи Клуба:

- привлечь как можно больше любителей скандинавской ходьбы среди граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями города Льгова, Льговского и Коньшевского районов;
- обучить людей старшего поколения технике и методике скандинавской ходьбы;
- привить тягу к здоровому образу жизни, занятиям посильными видами спорта.

1.6. Ожидаемые результаты:

- возвращение к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата;
- поддержание тонуса мышц верхней и нижней части тела;

- повышение выносливости, нормализация психо-эмоционального состояния;
- расширение круга общения, получение новых впечатлений и положительных эмоций от общения с людьми.

2. Организация работы Клуба.

2.1. Работа Клуба осуществляется согласно заранее разработанному и утверждённому плану.

2.2. Директором учреждения назначается ответственное лицо за организацию работы Клуба «Скандинавская ходьба».

2.3. Ответственное лицо разрабатывает перспективный план работы Клуба, принимает заявления, ведёт «Журнал учёта членов Клуба «Скандинавская ходьба», «Журнал учёта выдачи инвентаря», составляет расписание занятий, отчитывается о деятельности Клуба.

2.4. Вступление в Клуб проводится по заявлению изъявившего желание заниматься скандинавской ходьбой (Приложение №1).

2.5. Члены Клуба заносятся в «Журнал учёта членов Клуба « Скандинавская ходьба» (Приложение № 2)

2.6. Выдача инвентаря (палок для скандинавской ходьбы) регистрируется в «Журнале учета выдачи инвентаря клубом «Скандинавская ходьба» (Приложение №3).

2.7. Инвентарь (палки для скандинавской ходьбы) выдаются сроком на три месяца.

2.8. Срок аренды может быть продлён на основании заявления. (Приложение №4)

2.9. Занятия Клуба проводятся в соответствии с «Теорией и методикой работы Клуба Скандинавская ходьба в ОБУСО»Льговский МКЦСОН» (Приложение №5).

2.10. Занятия в Клубе проводит инструктор.

3. Права членов Клуба.

3.1. Добровольно участвовать или прекращать своё участие в Клубе.

3.2. Участвовать в реализации планов работы Клуба.

3.3. Вносить предложения, касающиеся деятельности Клуба, участвовать в их обсуждении и реализации.

3.4. Получать информацию о деятельности Клуба

3.5. Привлекать новых членов Клуба.

4. Обязанности членов Клуба.

4.1. Соблюдать правила вежливости и достойного поведения при проведении занятий в Клубе.

4.2. Нести ответственность за сохранность и исправность инвентаря (палок для скандинавской ходьбы).

4.3. Не нарушать требования настоящего Положения.

Директору ОБУСО "Льговский МКЦСОН»

от _____

проживающей(его) по адресу:

Тел. _____

Заявление

Прошу принять меня _____

ФИО полностью

в Клуб «Скандинавская ходьба» и предоставить во временное пользование палки для скандинавской ходьбы (1 пара)

на срок с «_____» _____ по «_____» _____ 20__ г

Сохранность и исправность инвентаря гарантирую.

На обработку персональных данных о себе в соответствии со [статьей 9](#) Федерального закона от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ "О персональных данных"

(согласен/ не согласен)

"_____" _____ 202__ г

Подпись _____

Титульный лист

ЖУРНАЛ
регистрации членов Клуба «Скандинавская ходьба»

1 страница

№ п/п	Ф.И.О.	Домашний адрес, телефон	Год рождения	Группа инвалидности (№, серия справки МСЭ, ВТЭК)	Дата вступления в Клуб	Дата выбытия из Клуба

Приложение №3
к Положению о Клубе «Скандинавская ходьба»
в ОБУСО «Львовский МКЦСОН»

Титульный лист

ЖУРНАЛ
учета выдачи инвентаря Клуба «Скандинавская ходьба»

1 страница

№ п/п	Ф.И.О.	Адрес, телефон	Данные паспорта	Дата выдачи	Подпись	Дата возврата	Подпись

Приложение №4
к Положению о Клубе «Скандинавская ходьба»
в ОБУСО «Льговский МКЦСОН»

Директору ОБУСО "Льговский МКЦСОН»

от _____

_____,
проживающей(его) по адресу:

Тел. _____

Заявление

Прошу мне _____ продлить
(Фамилия, имя, отчество полностью)

аренду временного пользования палок для скандинавской ходьбы (1 пара)

на срок с «_____» _____ по «_____» _____ 20__ г

Сохранность и исправность инвентаря гарантирую.

" _____ " _____ 202__ г

Подпись _____

Методические рекомендации для работы Клуба «Скандинавская ходьба» в ОБУСО «Львовский МКЦСОН»

1. Введение

Современный образ жизни, с отсутствием достаточной повседневной физической активности, предрасполагает людей к различным хроническим заболеваниям, таким как сахарный диабет, ожирение, гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы и др. Ходьба с палками, как самый простой и безопасный вид упражнений, бесспорно, является эффективной мерой противодействия сидячему образу жизни, снижающей распространение хронических заболеваний.

Скандинавская ходьба – относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Эта разновидность спортивной ходьбы появилась в Финляндии (поэтому она еще называется «финской ходьбой») несколько десятилетий назад, а точнее в 40-х годах XX века. Идея самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы даже специальные трассы для этого вида спорта. разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, при этом значительно модифицировал строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира и сейчас миллионы людей занимаются им по всему миру. В последние годы и в России растет количество приверженцев этой разновидности фитнеса.

Особенно ею увлеклась немолодая часть населения. Упражнение официально признано в России и даже прописано в комплексе ГТО для пожилых лиц (60-69 лет).

2. Польза скандинавской ходьбы для пожилых людей

Почему эта ходьба завоевала такую популярность? Прежде всего, своей доступностью. Пожилые люди, активно занимающиеся бегом, шейпингом, велоспортом, просто счастливы. Но что делать для оздоровления всем остальным пенсионерам? Многие перечисленные упражнения если не вредны, то небезопасны для человека в возрасте. Скандинавская ходьба при всей своей простоте и естественности обладает колоссальной пользой. Пешая прогулка, что может быть легче для пожилых людей? Но передвижение с помощью специальных палок, благодаря которым работают верхние части тела, является дополнительно еще и зарядкой, и тренировкой.

Эффективность обычной ходьбы значительно ниже скандинавской, хотя результаты исследований показали значимость обоих видов для пожилого населения. Физические нагрузки

умеренного характера благотворно сказываются на состоянии здоровья. Просто скандинавская ходьба обеспечивает дополнительные преимущества, насыщая организм кислородом, повышая мышечную активность у людей в возрасте. Этот вид укрепляющих упражнений сравнительно юный, он напоминает ходьбу на лыжах с двумя палками. Многие парки, беговые дорожки заполнены приверженцами этого вида занятий: мужчины и женщины, молодые и не очень, спортсмены и любители.

Скандинавская ходьба является наиболее подходящим видом физических упражнений для пожилых людей, а также ослабленных болезнью и детей. За несколько десятков лет она набрала не только поклонников, но и критиков. К неудовольствию последних, проведенные исследования подтверждают только положительные стороны. А в Европе, где она возникла, скандинавскую ходьбу с палками используют в качестве дополнительной терапии и реабилитации пациентов. Россия тоже не отстает. Уже разработаны различные программы оздоровительной ходьбы после эндопротезирования суставов, она входит в комплексы снижения веса и лечебной физкультуры для пожилых в санаториях и базах отдыха.

1. **Риск получить травму сведен к минимуму.** Быстрая ходьба сама по себе не представляет опасности, а тем более при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста.
2. **Активно работают мышцы верхних конечностей.** Пожалуй, только шейпинг позволяет включить в процесс все тело, но для этого нужен тренер или точная инструкция. Скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц (около 90%). И, что особенно ценно для пожилых людей, при такой нагрузке ощущается только приятная усталость.
3. Прогресс в **работе сердечно-сосудистой и дыхательной** систем человека. Если занятия проходят не от случая к случаю, а регулярно, можно говорить о нормализации давления по причине снижения холестерина низкой плотности в крови.
4. **Уменьшает нагрузку на коленные суставы.** Тазобедренные, коленные суставы, пяточные кости – вот слабые места пожилых людей. Тем отраднее, что именно эти участки работают с подстраховкой, зато мышцы плечевого пояса - в полную силу. Происходит остановка развития остеопороза, что тоже должно обрадовать немолодых пациентов.
5. **Целесообразны занятия в период реабилитации.** Под наблюдением и по рекомендации врачей скандинавской ходьбой занимаются для восстановления организма после травм.
6. Однозначно **поднимает настроение**, держит в отличном тонусе и **избавляет от депрессии.** Свежий воздух, радость скорости и единомышленники рядом!
7. Дает то, чего не хватает в любом, а не только в пожилом возрасте: **способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости.**

8. Работа рук с палками заставляет выпрямить спину, а значит, ходьба **способствует улучшению осанки**. Разгружается также и шейный отдел, **снижается его напряжение**.
9. Скандинавская ходьба интересует не только пожилых, и это правильно - не надо дожидаться болезней, чтобы начать помогать себе. Для профилактики **заболеваний сердца, инсульта, диабета второго типа** отлично подойдет этот вид упражнений. Психическое состояние также заметно улучшается.
10. Интересна логическая цепочка положительного влияния скандинавской ходьбы. Быстрый шаг провоцирует **усиленное потребление организмом кислорода**, это обязательно скажется на улучшении работы мозга, а значит, **память не ослабевает, а риск старческого слабоумия, соответственно, снижается**. Все это дает скандинавская ходьба с палками.
11. **Задерживается процесс старения**. Старость определяется не количеством лет, а подвижностью суставов, силой мышц, бодростью духа.
12. **Укрепляется иммунная система**. Движение, свежий воздух, положительные эмоции – слагаемые сохранности нашего иммунитета, который страдает в пожилом возрасте.
13. **Низкая стоимость занятий**. К счастью, пойти на улицу, в парк, на набережную или в лес у нас можно бесплатно. Остается лишь приобрести палки.

3. При каких заболеваниях может быть полезна скандинавская ходьба для пожилых людей

На сегодняшний день скандинавская ходьба с палками массово практикуется в странах Европы, США и Японии. Каждый год научные исследования обнаруживают все новые положительные воздействия этих упражнений на людей преклонного возраста. К примеру, в Германии такая ходьба является обязательной при восстановлении после травм и операций, что позволяет значительно сократить сроки реабилитации. Подсчитано, что в Европе этот способ занятий практикует каждый пятый житель.

Что в первую очередь рекомендуют врачи пожилому человеку? Берем палки в руки, изучаем технику ходьбы, если:

- У вас проблемы с позвоночником (сколиоз, остеохондроз).
- Вас мучают боли в плечевом поясе.
- Проблемы с легкими (например, бронхиальная астма).
- Вас измучила бессонница, неврозы и даже депрессия.
- Вам диагностировали болезнь Паркинсона, недуг пожилых.
- Вам никак не удается похудеть.

Если вы входите в группу риска по таким заболеваниям, как атеросклероз и остеопороз, или отмечаете у себя все признаки начинающейся артериальной гипертензии, то обратите свой взор на скандинавскую панацею.

4. Скандинавская ходьба для людей пожилого возраста: основные противопоказания

Читая восторженные отзывы о скандинавской ходьбе с палками, не следует забывать, что есть заболевания, при которых строго ограничивается любая физическая нагрузка, даже такая щадящая, как при данных упражнениях. Пожилые люди старшего возраста должны проконсультироваться у лечащего врача на предмет своего желания заняться ходьбой. Врач озвучит **основные запреты**. Чаще всего список ограничений выглядит следующим образом:

- Не стоит заниматься при острых инфекционных заболеваниях, анемии.
- Аортальный стеноз, тахикардия и брадикардия, сердечная недостаточность – тоже не лучшие спутники физических упражнений для пожилых.
- Пик любого заболевания, гипертонический криз, острый тромбоз.
- Внимание! Перенесенные инфаркты миокарда тоже числятся в противопоказаниях. С осторожностью относитесь к тому, что пишут на форумах люди.
- Не навредите себе при защемлениях разных отделов позвоночника.

Если у вас другое мнение или есть примеры успешного излечения пожилых людей при данных заболеваниях с помощью скандинавской ходьбы, помните: все организмы разные. Иногда неправильно подобранная частота занятий или их интенсивность вместо обещанной бодрости и улучшения здоровья приносит лишь проблемы.

5. Скандинавская ходьба для пожилых людей: 7 основных правил

Вы приняли решение научиться скандинавской ходьбе с палками. Давайте составим алгоритм, которому будем следовать, чтобы желанный результат не замедлил появиться.

1. Какой объем занятий скандинавской ходьбой нужен в неделю для пожилого человека? Частота тренировок зависит от цели. Для профилактики достаточно одного часа в день либо три раза в день по 30 минут. При наличии серьезных заболеваний – дважды в неделю по 15 минут. В зависимости от самочувствия человека длительность занятия можно увеличить или уменьшить. Главное правило – прогулки должны даваться легко, без боли и ухудшения здоровья.
2. Нужна ли разминка? Обязательно, особенно для пожилых, необходимо подготовить мышцы несложными упражнениями. Например, повторите каждое упражнение по 4-8 раз:
 - Встаньте прямо. Возьмите палку за концы и медленно наклоняйтесь вправо и влево, держа палку над головой. Движение на гибкость само по себе очень полезно пожилым людям.

- Выставьте вперед правую ногу. Отведите руки назад, наклоняясь вперед; вытяните руки вперед, отклонившись назад. Поменяйте ногу и повторите упражнение.
 - Приседания с упором на палки от 3 до 15 раз. Руки слегка отведены назад.
 - Согните ногу в колене, захватите ее за лодыжку, подтяните, насколько это возможно, к ягодичной мышце на 10-15 секунд. Другой рукой держитесь, либо обопритесь на палку.
 - Упритесь о палки, которые стоят перед вами, держите спину ровно. Вытяните правую ногу вперед, поставьте ее на пятку. Другую согните в колене, сделайте небольшое приседание, задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ноги. Это упражнение желательно выполнять с подстраховкой, попросите помочь родных, знакомых.
 - Отведите руки с палками плавно и осторожно назад через стороны, напрягите мышцы.
 - Поставьте палки впереди так, чтобы при наклоне ваши руки оставались прямыми. Опираясь на палки вытянутыми руками, прогните спину. Это упражнение пожилой человек может выполнять и во время отдыха при занятии скандинавской ходьбой.
 - Согнув в локте правую руку, закидываем палку за спину. Перехватываем ее снизу левой рукой. Правая рука медленно тянет палку вверх, пока левая внизу не почувствует натяжения.
3. Начинаем? Итак, подготовка к скандинавской тренировке проведена, крепления проверили, установили ремни на нужную длину.
 4. Каковы правила дыхания? Здесь свобода выбора за вами. Дышите так, как вам комфортно, носом или ртом.
 5. После интенсивной ходьбы свободно вздохните, потянитесь всем телом, почувствуйте приятную усталость, радость от знакомства со скандинавской терапией. Окончание тренировки можно сочетать с принятием горячей ванны для расслабления мышц. Любители сауны могут совместить полезное с приятным. Прогревание необходимо пожилому человеку, чтобы не болели мышцы.
 6. Как совместить скандинавскую ходьбу и питьевой режим? Очень просто: в зависимости от ваших привычек воду можно пить до, во время и после занятия. Для предотвращения обезвоживания не употребляйте кофе. Примерно за 2 часа до ходьбы выпейте пол-литра воды. В течение первого часа после окончания тренировки выпейте столько, сколько нужно организму. Некоторые пожилые люди предпочитают брать с собой бутылку с водой в легком рюкзаке.
 7. Можно ли есть до начала скандинавской ходьбы? Принимать пищу (жиры и белки) перед тренировкой, как и перед любыми интенсивными упражнениями, можно не позднее 3-4

часов до выхода. Если ваш завтрак был легким (йогурт, каши на воде, нежирный сыр), выходить можно уже через час.

6. Какой специальной экипировки требует скандинавская ходьба для пожилых людей

Чтобы не отпугнуть словами «специальная экипировка» всех, кто заинтересовался скандинавской ходьбой, следует сказать: ходите в том, в чем нравится. Однако, пройдет время, и вы сами перейдете на обычные кроссовки с гибкой нескользящей подошвой. В другой обуви у вас просто будет уставать стопа, либо появятся мозоли. Погодные условия сами подскажут, что выбрать – спортивный костюм или легкую футболку с шортами. Применяем одинаковый подход для выбора любой одежды для пожилых людей: ткань дышит, впитывает пот, не создает парниковый эффект. В летнее время не забудьте головной убор с козырьком для защиты глаз. Если ваш путь, хотя для пожилых людей это нежелательно, будет проходить летом по открытой местности, по побережью, подумайте о солнцезащитном креме. После первой же прогулки скандинавским шагом вы почувствуете жжение на ладонях, берегите себя, используйте даже летом легкие, а лучше специальные фитнес-перчатки. Весной и осенью обувь должна быть непромокаемой, а в легком рюкзаке пусть лежит полиэтиленовый дождевик. Хотя скандинавская ходьба не боится зимы, будем беречь тепло при помощи термобелья, не продуваемой холодными ветрами и удобной зимней одежды.

7. Скандинавская ходьба для пожилых людей: пошаговая инструкция по правильному выбору палок

1 шаг: длина палок

По таблицам, где указан рост и оптимальная высота, определяем необходимую длину палок, для скандинавской ходьбы они подбираются не так, как лыжные. Если ни в магазине, ни у вас нет такой таблицы, то определяем так: в положении стоя меряем высоту от носков ног до согнутых в локтях рук, образующих прямой угол, – это и будет требуемый размер. Помните, что **укороченные палки несколько снижают нагрузку на плечевой пояс, длинные — увеличивают**. Если пожилым людям помогут их приобрести или подарят заботливые родственники, то определить подходящую длину можно по формуле. Рост в сантиметрах следует умножить на число 0,68. Разрешаются отклонения от расчетного размера в 5 см. Предположим, рост вашего престарелого родственника 168 см, умножив это число на 0,68, получим 114 см, значит, берем палки от 109 до 119 см. Основные значения показаны в таблице.

Если палки для скандинавского шага брать длиннее, то более интенсивно будет работать плечевой пояс, разгружая тем самым ослабленные или больные ноги пожилых людей. Такой вариант выбирают также те, кто любит быстрый шаг или имеет хорошую физическую подготовку. Если палки взять короче, верхняя часть корпуса будет испытывать меньшее напряжение. Это подойдет тем, кто имеет проблемы с суставами локтей, шейный остеохондроз или восстанавливается после болезни. Желая сбросить вес пожилым людям также подойдут короткие палки около 110 см. Казалось бы, какая разница? Высота опоры определяет возможность

проработки тех или иных мышц. Если подобрать нужный размер нет возможности, например, делая заказ в интернет-магазине, берите палки с регулируемой длиной, они называются телескопические.

2 шаг: выбираем материал палок для ходьбы

Определите то, что вам нужно. Палки бывают из алюминиевых сплавов. Они имеют самую низкую стоимость, но сами тяжелые и непрочные, сильно вибрируют при ходьбе, при этом пожилой человек будет себя чувствовать неуверенно.

Палки на основе карбона с добавлением стекловолокна, напротив, отличаются как прочностью, так и легкостью. Они долговечны и успешно справляются с вибрацией, это хороший выбор. Минус один – высокая цена, на которую влияет количество карбона (композиционного материала), чем его больше, тем они дороже.

Упругие палки для скандинавской ходьбы нужны для пожилых с проблемами суставов. Они облегчают ходьбу также и тем, кто борется с лишним весом.

3 шаг: выбираем вид палки

Здесь просто: выбираем либо телескопические, то есть с изменяемой длиной, либо фиксированные.

Кому советуют телескопические палки для скандинавской ходьбы?

Новичкам, поскольку они еще не понимают, чего хотят. Опытным ходокам, потому что они любят экспериментировать с разной нагрузкой. Тем, кто не расстается с палками в поездках – их можно компактно сложить. Ну и, наконец, сразу для целой группы людей, желающих заняться скандинавской ходьбой, например, для членов семьи с разным ростом. Это были преимущества телескопических палок, но есть и недостатки. Они тяжелые, дорогие, а из-за постоянных видоизменений раньше выходят из строя.

Кому советуют **фиксированные палки** для скандинавской ходьбы?

Всем, кому нравится легкость, надежность, комфорт и адекватная составу цена. Выбирайте сами, подержите скандинавские палки в руках, походите с разными, сравните и оцените их.

4 шаг: проверяем комплектацию

Палки для скандинавской ходьбы отличаются от лыжных. Они состоят из трубки, сменного наконечника с одной стороны, ручки и перчатки с другой. Крайние части можно заменять, подбирать по размеру. Качество используемого наконечника зависит от поверхности, по которой вы пойдете. Для грунта нужен металлический, для асфальта – резиновый, для снега – острый. Ручку лучше выбирать из нейтрального материала, который не скользит, не охлаждается зимой и не нагревается летом. Чаще всего это натуральная пробка, реже резина. Она должна быть удобна для ладони, легко очищаться от грязи и пота. Перчатка-темляк, надежно укрепленная в верхней

части, выполняется из прочных ремней, их можно подогнать под величину вашей руки. Конечно, существуют перчатки по размерам, но такие модели имеют более высокую классность и цену.

Первая школа скандинавской ходьбы появилась в России не так давно, многие предпочитали ходить с лыжными палками, пока исследования не доказали, что успех в этом виде спортивных занятий зависит именно от снаряда. Ассортимент и ценовой диапазон достаточно широки и способны удовлетворить любой вкус и кошелек: от 1000 до 8000 рублей за пару. Многие пожилые люди предпочитают покупать палки в интернет-магазине, где они могут выбрать именно то, что хотят.

Что стоит учесть при выборе палок для скандинавской ходьбы

и на чем экономить не следует:

1. Низкая цена должна насторожить, не следует подвергать опасности свое здоровье из-за чьих-то подделок. Обратите внимание на таких производителей: Exel, Leki, Ergoforce, Gabel, Realstick, Marko, Swix, Kompardell, которые предлагают качественный продукт.
2. Уцененные товары, как правило, имеют скрытый дефект. Подержанный товар деформирован от использования, для пожилого человека это чревато травмами.
3. Поинтересуйтесь у продавца индексом содержания карбона в ваших новеньких палках. Чем он выше, тем прочнее ваша покупка. Выбирайте продукцию с параметром от 20% и выше.
4. Пластиковые детали имеют свойство быстро ломаться, чем их меньше, тем прочнее вещь. Особенно обратите внимание на ручку, пластиковая быстро сломается, будет скользить в ладони.
5. Ломаются несъемные наконечники – выбрасываете всю палку.
6. Устройте своим будущим опорам тест-драйв: осмотрите древко и рукоятку, поиграйте рукой, постучите по полу, попробуйте в работе наконечники, при сильной вибрации вы будете сильно уставать. При наличии гарантии магазина уточните все особенности возврата товара. Никогда не берите палки, которые вам не разрешили вынуть из упаковки.
7. Сразу узнайте, есть ли к этой модели запасные детали, докупите резиновые наконечники.

8. Скандинавская ходьба для пожилых людей:

5 полезных советов при выборе палок

Совет 1. Возьмите с собой человека (инструктора), который разбирается в моделях и качестве палок.

Совет 2. Еще дома вы должны четко определить **желаемый вид палки**: монолитные или телескопические, какой фирмы, прикиньте цену, высчитайте размер.

Совет 3. Не стесняйтесь проверить палки прямо в магазине.

Совет 4. Первое, что вы должны проверить, – **комфортность ручки**, это особенно важно для пожилого человека.

Совет 5. Все якобы съемные детали продавец должен снять и закрепить при вас.

9. Скандинавская ходьба для пожилых людей и особенности техники передвижения

Кто может успешно освоить скандинавскую ходьбу с палками? Все, кто может ходить. В ней нет ничего сложного, не надо ничего выдумывать, пожилой человек идет обыкновенным шагом, руки с палками двигаются, легко касаясь и отталкиваясь от земли. Левая нога - правая рука и так далее. Стопа ставится сначала на пятку, перекачивается на носок, все делается плавно и свободно, без рывков. Ширина шага подбирается самостоятельно, но следует учесть, что она должна быть несколько больше обычного, чтобы тело работало.

Чтобы ходьба не превращалась в прогулку, сделайте шаг длиннее, движения размашистыми, походите, пока не выберете свою собственную интенсивность тренировок, нагрузка должна быть оптимальной. Ходите скандинавским шагом с удовольствием, меняйте ширину шага, скорость, не забывайте про отдых, следите за самочувствием и пульсом, это особенно важно пожилым людям.

Советы от тех, кто уже нашел здоровье и радость в скандинавской ходьбе с палками, можно представить в виде следующего свода определенных правил:

1. Разминка – залог безопасности движения.
2. Уверенно сделайте первый шаг, согните слегка ноги, пошла правая нога, левая рука.
3. Вся ступня должна прокатиться по земле, идти следует не на носочках или пятках.
4. Не раскидывайте руки. Шагайте, как дышите: легко, свободно, чуть устремив корпус вперед.
5. Не утыкайтесь с силой палками в землю, это вредно для суставов пожилых людей.

Если палки волочатся за вами – это не скандинавский ход, пользы не увидите. Палки - ваша опора.

10. Скандинавская ходьба для пожилых людей без ошибок

Возможные ошибки:

- Запомните, используем только перекрестное движение: правая рука с левой ногой и никак иначе, попробуйте правую ногу и правую же руку и поймете, о чем идет речь.
- Локти не должны касаться тела, но и палки не отлетают в стороны.
- Нарушение осанки. Спину держим прямо, но весь корпус устремлен вперед.
- Усвойте: палки – продолжение вашего тела, а не досадный прицеп.
- Палки идут вперед по очереди, ни в коем случае не вместе.

11. Насколько быстро скандинавская ходьба для пожилых людей начинает действовать на организм

Как скоро ждать результата? Пожилые люди всегда отличались мудростью: посадив семечко, вы не надеетесь на колос на следующий день. Так и со скандинавской ходьбой с палками. Результаты появятся у кого-то раньше, у кого-то позже, но уже через месяц - другой вы сможете ответить на вопрос: подходит ли этот вид спорта лично вам. Если регулярные занятия продолжатся год, обязательно увидите то, ради чего вы и затеяли все это: здоровье, уверенность в своих силах, бодрое настроение, единомышленников.