

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

19 декабря 2012 года учащиеся 6 «А» класса Гимназии №67 приняли участие в мастер-классе по скандинавской ходьбе в рамках участия в городском конкурсе «Классы, свободные от курения». Данное мероприятие было организовано совместно с фондом социальных программ «Мария» Муниципального образования «Аптекарский остров» и направлено на профилактику здорового образа жизни среди подростков.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по фински: sauvakavely) – ходьба со специальными палками, доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе. Данная техника позволяет активизировать около 90% всех мышц нашего тела, а также руки, верхнюю часть тела и ног, добываясь наиболее эффективного результата, чем при обычной ходьбе.

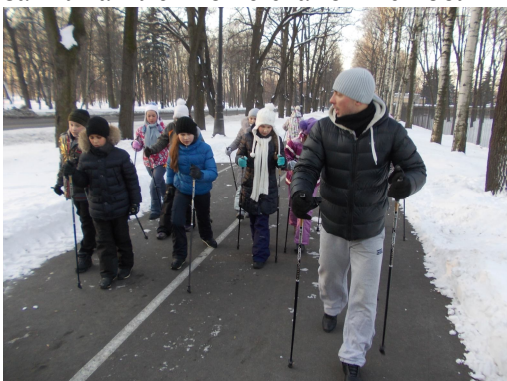


Полезьа скандинавской ходьбы

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и суставы.
- Тренирует около 90% всех мышц тела.
- Сжигает до 45% больше калорий, чем обычная ходьба.
- Улучшает работу сердца и легких.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.



Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает.



Награждение за активное участие и техничность выполнения упражнений.



«б «А» класс - самый техничный класс»



Все участники мастер-класса получили грамоты от Президента Санкт-Петербургского фонда социальных программ "МАРИЯ" ГБУ ПМЦ "Петроградский" Бреус Галины Леонидовны.



Заместитель директора по ВР М.М.Дружина