

УДК 796/799
ББК 75.729
ПЗ9

Плохой В.Н.

ПЗ9 Скандинавская ходьба до и после 60-ти. / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2020. – 84 с.

ISBN 978-5-907225-32-9

В книге показаны особенности структуры ходьбы обычной и с палками. Представлена методика освоения техники передвижения скандинавской ходьбой. Обоснованы основные параметры нагрузки – объём, интенсивность и периодичность в возрастном диапазоне от 20 до 80 лет и более. Рассмотрены некоторые физиологические показатели и методы их измерения для контроля подготовленности. Показаны изменения основных систем организма людей пенсионного возраста и рекомендации по их двигательной активности. Изложены проблемы социализации пожилых людей, одним из средств которой является ходьба с палками.

Для самостоятельно занимающихся скандинавской ходьбой, а также тренеров и инструкторов клубов скандинавской ходьбы.

Редактор А.А. Алексеев
Художник А.Ю. Литвиненко
Компьютерная верстка А.Г. Никоноров

Подписано в печать 00.00.2019. Формат 60х90/16
Усл. печ. л. 5,25. Тираж 500 экз.
Изд. № 00. Зак. № 00

ООО Издательство «Спорт».
117312, г. Москва, ул. Ферсмана, д. 5а.
Тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30
Сайт: www.olimppress.ru
E-mail: olimppress@mail.ru, chelovek.2007@mail.ru

Отпечатан с электронной версии заказчика в типографии ООО «Канцлер».
150008, г. Ярославль, ул. Клубная, 4-4

ISBN 978-5-907225-32-9

© В.Н. Плохой, 2020
© Оформление. Издательство
«Спорт», 2020

Содержание

От автора	3
1. Обычная ходьба	7
2. История возникновения скандинавской ходьбы	14
3. Освоение техники скандинавской ходьбы	16
4. Правильный подбор палок	21
5. Ходьба с палками до 60-ти лет	22
6. Программа оздоровительной ходьбы Г.И. Королева.....	34
7. Структура занятий скандинавской ходьбой.....	44
8. Психофизиологические особенности старения и двигательная активность	47
9. Регуляция веса тела с помощью скандинавской ходьбы	56
10. Социализация пожилых людей в современном мире	62
11. Ходьба с палками после 60-ти лет	69
Заключение	81
Список литературы.....	82
Приложение	83