

Содержание

Содержание	
От автора	7
ПОДГОТОВКА К СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ... 13	
Глава 1. Плюсы скандинавской ходьбы.....	15
Глава 2. Одежда и обувь для занятий.....	27
Глава 3. Палки для скандинавской ходьбы	38
ПРАВИЛА И ТЕХНИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	61
Глава 4. Начинаем правильно ходить	63
Глава 5. Питание и питьевой режим	111
Подведем итоги	124

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: МЕНТАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ 125**

Глава 6.

Скандинавская ходьба: за и против 128

Польза от занятий скандинавской ходьбой.. 129

Глава 7.

Скандинавская ходьба и альфа-состояние 136

Подробнее об альфа-состоянии 138

Куда смотрите — так и живете 142

Обратный отсчет очищает сознание 144

Скандинавская ходьба и альфа-состояние... 147

«Домашний» вариант

вхождения в альфа-состояние 150

Махи руками и альфа-состояние 156

Глава 8. Как стать долгожителем 163

Новое о здоровом образе жизни 166

Индикатор долголетия 170

Три ключевых момента,

продлевающих жизнь 173

Из опыта японских долгожителей 177

Рекомендации

европейских специалистов 189

Заключение 195

Об авторе..... 197

Алфавитный указатель 199

Пусть скандинавская ходьба поможет
вам улучшить здоровье, вернуть ощущения
молодости, ощутить себя единым целым
с окружающей природой, избавиться от хандры
и депрессии.

От автора

Для того чтобы всерьез заниматься скандинавской ходьбой, необходимо иметь желание, подкрепленное сильной мотивацией, а также яркий пример для подражания. Поделюсь с вами личным опытом.

Более 20 лет я активно занимался различными видами спорта. На первом этапе примером для подражания был мой отец Михаил, который в 1942 году вернулся с фронта израненный и покалеченный: дали первую группу инвалидности и посоветовали приспособиться к новому образу жизни. Он устроился работать учителем, а в свободное время начал активно приводить в порядок здоровье и тело. Через несколько лет его было не узнать: исчезла хромота, и кисти рук обрели подвижность. Еще через некоторое время он настоял на снятии инвалидности. Отец стал полноценным хозяином своей жизни и был хорош в любом деле.

Глядя на него, я начал заниматься доступными видами спорта (бег, лыжи), чтобы укрепить свое хилое здоровье и набраться сил. При росте 185 см мой вес колебался в пределах 62 кг.

Окончив школу, поступил в авиационное училище в городе Выборге. Это было лучшее время для спортивной подготовки: полноценное питание, жесткий режим дня, активные занятия различными видами спорта (бег, лыжи, гимнастика, тяжелая атлетика и т. п.), а также новые примеры для подражания среди спортсменов–сослуживцев. Все это кардинально улучшило мое здоровье и внешний вид. Через два года я весил 84 кг и чувствовал себя прекрасно. Вскоре занялся морским многоборьем и после участия в многочисленных соревнованиях получил звание «Мастер спорта по морскому многоборью». С тех пор морская стихия навсегда покорила меня своей мощью и многоликой красотой, а также бескрайними просторами, манящими вдаль, за горизонт.

Я продолжал активно заниматься различными видами спорта, в том числе десятиборьем, на уровне первого разряда. В теплое время года в ежедневные тренировки входил бег на 20–25 километров, занятия со штангой или с гантелями. Зимой одним из главных занятий были лыжи. Полученные знания и опыт помогли мне во время работы в Училище олимпийского резерва — я занимался психологическим сопровождением будущих чемпионов Европы и мира.

Прошло много лет. В наши дни, видя занимающихся скандинавской ходьбой людей,

я каждый раз не мог удержаться от улыбки. Мне казалось, что это слабое подражание бегу на лыжах, которым я занимался более 30 лет.

Но постепенно начал просыпаться спортивный интерес. Дальше — больше. Я начал заниматься этой ходьбой. И, скажу вам, не зря. Появилось ощущение, что славное спортивное прошлое вновь вернулось. Я снова чувствую себя здоровым и сильным человеком, который занимается спортом в свое удовольствие.

Сегодня в России много людей, предпочитающих такой вид ходьбы. Однако, далеко не все знают тонкости ее многогранного воздействия на организм. Кроме того, техника у каждого второго, образно говоря, «хромает». Поэтому, желая помочь в грамотном (а значит — полезном) освоении, а также в осознании пользы, я решил написать эту книгу.

Скандинавская ходьба зародилась еще в 30-е годы в Финляндии, где благодаря низким температурам и большому количеству снега популярны зимние виды спорта. Теплые летние месяцы мешали полноценным тренировкам лыжников и биатлонистов, а простой бег не давал должной нагрузки на мышцы рук и спины. Тогда тренеры предложили в теплое время года использовать лыжные палки, на которые можно будет опираться при совершении шагов. Со временем такой способ переняли и другие страны.

Как новый вид спорта она получила развитие в 70-е годы, когда забеги с палками по пересеченной местности были включены в программу тренировок сборной Финляндии. В 90-х годах ходьба начала набирать популярность и среди населения, потому что спортивные сообщества стали активно заниматься пропагандой. Отзывы людей, впервые испытавших на себе новый вид физкультуры, были самыми восхищенными.

Этот, относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Он разработал и опубликовал первое пособие и значительно модифицировал строение палок. А вскоре появилась Международная ассоциация скандинавской ходьбы.

В этом же году одна из финских компаний спортивного оборудования впервые в мире выпустила специальные палки для скандинавской ходьбы. Затем по всей стране были организованы курсы для инструкторов, а с 1998 года этот вид спорта распространился и на другие страны Европы. Сегодня его называют нордическим, скандинавским, финским или северным. Но за всеми этими названиями скрывается одно и то же.

В некоторых странах, например, в отдельных школах Франции, Польши и Германии вместо

бега по стадиону школьники сдают нормативы ходьбы с палками. Кроме того, они разбиваются на пары и выполняют различные упражнения с использованием все тех же «опор». Такая тренировка по своей интенсивности эффективнее бега, езды на велосипеде, занятий с гимнастическими палками, а также существенно понижается травмоопасность. При этом дети, которым тяжело дается простой бег и другие интенсивные нагрузки, выполняемые «на время», вполне успешно справляются со скандинавской ходьбой. В результате снижается страх и внутреннее психологическое напряжение перед занятиями физкультурой, а общая выносливость организма повышается.

Многие россияне периодически задумываются о здоровье. К некоторым приходит желание заниматься каким-нибудь видом спорта, чтобы чувствовать себя лучше, а заодно сбросить лишний вес. По этой причине в последнее время всё большую популярность приобретает скандинавская ходьба. Это достаточно простой вид активного образа жизни. И главное — не привязанный к расписанию спортивных секций.

Сегодня в России данным видом спорта занимается около 1 млн человек. Отдельные энтузиасты начали открывать центры и клубы любителей скандинавской ходьбы, пропагандируя этот полезный для здоровья вид

физической активности. В некоторых санаториях и домах отдыха тоже его используют.

Скандинавскую ходьбу можно встретить и в реабилитационной медицине. Ходьба и стояние с опорой помогают восстановить здоровье людям с травмой опорно-двигательного аппарата или головы, когда утрачиваются навыки самостоятельного движения из-за повреждения нейронных связей.

Приобрести необходимое снаряжение можно практически в любом крупном спортивном магазине, вне зависимости от региона. Главное, чтобы было желание. Все остальное вполне решаемо.

Пусть скандинавская ходьба поможет вам улучшить здоровье, вернуть ощущения молодости, ощутить себя единым целым с окружающей природой, избавиться от хандры и депрессии.

Подготовка к скандинавской ходьбе



ГЛАВА 1

Плюсы скандинавской ходьбы

Если бегло взглянуть на человека, занимающегося скандинавской ходьбой, может показаться, что это обычная прогулка или пробежка по лесу, парку, городу с лыжными палками в руках. У людей с хорошим чувством юмора появляются мысли, что перед ними человек, который встал зимой на лыжи и до сих пор не может остановиться. Вроде и лыжи где-то потерял, и ботинки пропали, а он все идет и идет.

В этом юморе есть доля истины, так как скандинавская ходьба была придумана лыжниками. Поэтому нет смысла менять основные движения. Тем более они приносят пользу всему организму. Например, бывшим лыжникам для начала занятий достаточно поменять оборудование и перенять некоторые особенности методики.

Это хорошая альтернатива лыжным прогулкам, причем круглый год и в любую погоду. Вы сохраните физическую нагрузку на свой организм примерно на уровне бегущего лыжника. Такая ходьба относится к кардиотренировкам, когда нагрузка на сердце минимальна. В то же время сжигается на 40–50% больше калорий, нежели во время обычной ходьбы, соответственно, уходит и лишний вес. Например, если вы занимаетесь три раза в неделю по полтора – два часа в день, то можно избавиться от 2–3 килограмм.

Регулярно занимаясь, вы, не замечая того, создаете существенную нагрузку на организм, задействовав до 90% мышц тела. Особо не напрягаясь, помогаете ему оставаться в постоянном физическом тонусе. Скандинавская ходьба уберет чувство лени и заставит активно двигаться, в этом можете не сомневаться.

Огромным преимуществом является отсутствие различных требований к ходоку,



то есть к вам. Можно сказать, их вовсе нет. Например, нет ограничений по возрасту, по вашей изначальной физической подготовке. Поэтому заниматься может практически каждый желающий. Все, что нужно, — не лениться. А еще необходимо купить специальные палки, подобрать обувь и стереть прошлогоднюю пыль со своего рюкзака. После этого наметьте маршрут движения и хоть завтра отправляйтесь в путь к активному и здоровому образу жизни.

Занимаясь скандинавской ходьбой, вы сами выбираете темп и нагрузку. Ходить можно в разных режимах — от прогулочного до активного и спортивного.

Оздоровительный эффект

Исследования показывают, что скандинавская ходьба с палками положительно влияет на состояние здоровья людей. Для подтверждения обратимся к результатам исследований, проведенных немецкими врачами-учеными. Именно они внесли большой вклад в популяризацию нового вида любительского спорта. Ими были опубликованы результаты серьезных исследований, которые свидетельствуют о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Было установлено, что хорошо тренируются мышцы

спины и плечевого пояса, в то время как при обыкновенном беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе — только 70%.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п.

**Скандинавская ходьба тренирует
чувство равновесия
и координацию движений
и является хорошим средством
улучшения осанки.**

Поскольку задействуется большее количество мускулатуры, энергии сжигается почти в полтора раза больше, чем во время обычной прогулки. Поэтому ходьбу с палками так же рекомендуют людям, склонным к полноте или страдающим ожирением.

Большая энергоёмкость способствует тренировке мышцы сердца. Во время занятий

частота сердечных сокращений повышается на 10–15 ударов в минуту.

Поскольку задействованы мышцы верхней половины туловища, повышается дыхательный объем легких более чем на 30%.

Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся скандинавской ходьбой, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

И наконец, что немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях, поскольку можно опираться на палки при подъеме на гору или во время коротких остановок.

Сегодня в Германии скандинавская ходьба является обязательным элементом практически во всех реабилитационных курсах, которые проходят пациенты после травм и операций на опорно-двигательном аппарате. К примеру, благодаря этому виду лечебной физической культуры люди с протезированным тазобедренным суставом уже через месяц после операции полностью возвращаются к обычному ритму жизни.

Скандинавская ходьба особенно показана при следующих заболеваниях:

- остеохондроз;
- сколиоз;
- заболевания легких (особенно помогает при бронхиальной астме);
- хронические боли в спине, плечах и шее;
- вегетососудистая дистония;
- болезнь Паркинсона;
- психологические проблемы (неврозы, депрессии);
- бессонница;
- избыточный вес и ожирение.

В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как остеопороз, атеросклероз и артериальная гипертензия.

Ее можно классифицировать как лечебную физкультуру, так как передвижение с опорой входит в комплекс упражнений, стимулирующих жизненные функции организма. Регулярные занятия способствуют:

- активизации всех жизненных процессов организма;
- тонизированию работы сердечно-сосудистой системы;
- повышению выносливости;
- восстановлению организма после травм;
- сжиганию избыточных калорий;

- снижению артериального давления;
- улучшению кровоснабжения мозга;
- улучшению подвижности суставов и всего тела;
- повышению иммунитета к сезонным заболеваниям;
- улучшению координации движений;
- увеличению продолжительности жизни после инсульта, инфаркта;
- снижению болевых ощущений — «приступов» — при заболевании спины.

В любом случае, прежде чем начать заниматься, следует посоветоваться с врачом.

Следует знать, что похудение возможно лишь тогда, когда человек следит за своим пульсом. Слишком низкое значение сделает подобную тренировку бессмысленной для похудения, а при слишком высоком можно навредить своему здоровью.

Ко всему прочему скандинавская ходьба хорошо поднимает настроение и бодрит. Поэтому, если хотите зарядиться энергией и позитивом на целый день, уделяйте по утрам этому занятию хотя бы полчаса. Через некоторое время вы обязательно заметите, что к вечеру стали меньше уставать.

Эмоциональное расслабление

Говоря о пользе скандинавской ходьбы, нельзя ограничиться только физиологическими показателями состояния организма. Занятия способствуют так же значительному эмоциональному расслаблению сознания. Положительный эффект бывает порой гораздо выше, чем прием антидепрессантов или посещение психолога. Это надежный путь к преодолению апатии, депрессии или излишней эмоциональности. Заметный положительный эффект может наступить уже через месяц регулярных занятий. Не ленитесь, попробуйте, и у вас все обязательно получится.

Положительных примеров, свидетельствующих о восстановлении душевного равновесия, много. А обосновать пользу для психики очень просто. Дело в том, что практика скандинавской ходьбы не зависит от состояния погоды, наличия спортзала, специальной одежды и дорогих тренажеров. Она не требует длительного обучения и привыкания к нагрузке. Начать занятия может каждый желающий, не испытывая страха потерпеть очередную неудачу или быть смешным среди окружающих людей.

Все происходит на свежем воздухе, который даже в городе дает организму больше кислорода, чем можно получить в помещении. Пешеходные

прогулки обычно проводят по маршрутам парков, скверов и других территорий с приятным природным ландшафтом. Виды деревьев, камней и воды успокаивают психику на подсознательном уровне, помогая преодолевать стрессы и нагрузки от жизни в городе.

Во время скандинавской ходьбы возрастает физическая активность организма. Растут и положительные эмоции. Кровь активнее течет по телу, активизируется выработка гормонов, влияющих на настроение и самочувствие.

Для взрослых и детей

Детям всех возрастов показана скандинавская ходьба, потому что она способствует правильному формированию позвоночника, развитию мышц и укреплению иммунитета. Малоподвижный образ жизни, когда они большую часть времени проводят за партой и за компьютером, может привести к снижению общих защитных функций организма, а также появлению сколиоза и сутулости спины. На фоне обилия вирусных инфекций и других неприятных заболеваний, которыми можно заразиться в местах большого скопления детей, например в школе, их иммунитет нужно обязательно повышать. Регулярные прогулки на свежем воздухе в виде скандинавской ходьбы послужат средством мягкого закаливания,

которое сделает организм сильнее и выносливее. Занятия помогут не только улучшить спортивные показатели, но и предотвратит малоприятное ожирение, которым все чаще страдают современные дети.

Что касается взрослых, то ходьба показана взрослым мужчинам и женщинам любого возраста и веса. Прогулки помогают продлить молодость: клетки кожи и органов получают большее количество кислорода, лучше очищаются от продуктов полураспада, токсинов и прочего «мусора», попавшего в организм с едой, водой и выхлопными газами. Занятия помогают держать вес в норме, а тело — в форме.

Известно, что беременным женщинам противопоказано проявлять физическую активность. Тем не менее, скандинавская ходьба не исключается целиком. Можно использовать особую технику шагов, которые позволяют исключить напряжение мышц живота, а также совмещать ее с дыхательными гимнастическими. При этом насыщение организма кислородом будет благоприятно влиять на состояние будущей мамы и ее малыша.

В России статистика последних лет показала, что «скандинавскими ходоками» чаще всего становятся спортсмены-пенсионеры, люди, перенесшие реабилитацию и женщины бальзаковского возраста.

В Европе в гардеробном шкафчике каждого второго пенсионера есть палки для ходьбы. Они давно поняли, что для активной жизни нужно поддерживать функции организма. Доказано, что регулярные занятия повышают плотность костей и мышц в организме пожилого человека в среднем на 4–6%.

На сегодняшний день в России в организации и проведении данного вида физкультуры многое изменилось к лучшему. Значительно помолодела и расширилась ее аудитория, что указывает на рост популярности.

Противопоказания к скандинавской ходьбе

Несмотря на очевидную пользу, есть некоторые противопоказания. В официальных изданиях указаны следующие:

- острая сердечная недостаточность и хронические заболевания сердца, требующие постельного режима;
- гипертонический криз;
- острые инфекционные заболевания любого характера;
- заболевания органов движения, исключая возможность частого движения;
- аневризмы, опухоли и воспалительные процессы внутренних органов;

- острые психоневротические расстройства;
- острый тромбофлебит;
- анемия;
- защемление позвоночного нерва;
- недавние травмы верхних конечностей, плечевых суставов, ключицы;
- после недавнего оперативного вмешательства в брюшную полость;
- сильное плоскостопие;
- при воспалительных процессах в области малого таза.

Если у вас имеются проблемы со здоровьем, необходима консультация врача по поводу выбора физической активности. В отдельных случаях лучше отложить занятия до полного выздоровления.

Повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Это необходимо, чтобы занятия дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений. Начинающим необходим хороший инструктор, качественное снаряжение и регулярные тренировки.

ГЛАВА 2

Одежда и обувь для занятий

Для успешной практики скандинавской ходьбы необходимо следующее:

- подобрать удобную одежду и обувь;
- приобрести рюкзак;
- купить специальные палки;
- найти живописную местность для прогулок.

Не забывайте и о других средствах. Летом это защита от солнца: крем, очки, кепка. Зимой — от холода: шапка или меховые наушники, шарф, перчатки или варежки. Также обращайте внимание на толщину носков. Излишний прогрев ног в холодное время так же нежелателен, как и переохлаждение. При занятиях на морозе женщинам рекомендуется использовать

специальный жирный крем для лица и бальзам для губ, чтобы предотвратить обветривание кожи.

Начнем с малого. Определимся с требованиями к одежде и обуви, которые вам потребуются для правильных и комфортных занятий скандинавской ходьбой.

Одежда для скандинавской ходьбы

В повседневной жизни удобную одежду вы выбираете по своему вкусу. Для скандинавской ходьбы она должна быть удобной и не мешать движениям вашего тела. Предпочтение следует отдавать тканям из натуральных материалов, которые способны пропускать воздух.

Вы уже знаете, что заниматься можно круглогодично, так что одежду лучше выбирать в соответствии с сезоном. Здесь нет единых стандартов, хотя можно дать определенные рекомендации. Например, не рекомендуется использовать хлопчатобумажные вещи (джинсы, футболки и т.д.). Такая одежда быстро намокает и становится неприятно липкой и тяжелой. В холодную погоду лучше надеть несколько слоев тонкой легкой одежды. Таким образом, лучше сохраняется не только тепло, но и свобода движений.

Зимняя экипировка может включать специальное термобелье, при этом нужно обязательно учитывать особенность климата вашего региона. Присмотритесь к утепленным комбинезонам, но не торопитесь покупать профессиональное снаряжение для лыжников, оно может не пригодиться.

При скандинавской ходьбе выделяется большее количество тепла, чем при обычной прогулке, но меньшее, чем при беге.

При скандинавской ходьбе выделяется большее количество тепла, чем при обычной прогулке, но меньшее, чем при беге. Если внутреннего тепла будет слишком много, вы вспотеете и можете простудиться, если мало — можете переохладиться. В условиях зимних тренировок актуален эффект «луковицы»: футболка, водолазка, свитер, жилет, парка (зимняя куртка), все это разной толщины и качества. Не обязательно надевать на себя сразу все предметы одежды, можно варьировать их в зависимости от состояния погоды. Если на улице холодный воздух, не забудьте надеть спортивную шапку, перчатки и предусмотреть защиту для горла.

Весенние и осенние занятия могут сопровождаться дождями, что, скорее всего,

испортит настроение и сами занятия. Конечно, можно смалодушничать и остаться дома. Однако лучше собраться с силами и прогуляться на свежем воздухе. В этом случае не забудьте надеть непромокаемую куртку и обувь. Также куртка должна быть достаточно легкой. Если такой нет, воспользуйтесь обыкновенным полиэтиленовым дождевиком. Не рекомендуется в такую погоду надевать хлопковые футболки, так как они быстро впитывают влагу и могут затруднять движение, как и синтетическая одежда. К решению данного вопроса следует подходить глубоко индивидуально, руководствуясь собственным жизненным опытом.

Для занятий поздней осенью подойдут утепленные легинсы (проще говоря, лосины) с высокой посадкой в комплекте с толстым вязаным свитером, шапкой и митенками. Если осень теплая, на пешеходную прогулку можно выходить в обычном спортивном костюме.

Летом используйте хлопковые майки, футболки, тенниски и шорты из натуральных материалов. Обязательно возьмите кепку от солнца, лучше светлых тонов. Если непременно хотите спецодежду, тогда присмотритесь к футболкам и шортам для бега, езды на велосипеде или катания на лыжах.

Не стоит пренебрегать и кремом от солнца. Пригодятся и легкие фитнес-перчатки, ведь

даже летом нужно защищать запястья от травм, а кожу рук от мозолей, которые могут появиться от многократного соприкосновения с ручкой скандинавской палки.

Отправляясь на прогулку, имейте в виду еще одно. У некоторых посторонних людей внешний вид человека, занимающегося нордической ходьбой с палками, может вызвать повышенный интерес. А если на вас будет надето что-то напоминающее водолазное снаряжение (например, термо-комплект для бега), это привлечет еще большее внимание. Увы, эмоции прохожих не всегда будут положительными. Поэтому одевайтесь так, чтобы над вами открыто не смеялись и не показывали пальцем. Избегайте таких ситуаций. Иначе происходящее может негативно отразиться на вашем самочувствии. В особых случаях может пропасть всякое желание продолжить заниматься скандинавской ходьбой.

Обувь для скандинавской ходьбы

Обувь обязательно должна быть удобная, так как она играет далеко не последнюю роль. Комфортное состояние стопы поможет правильно распределять нагрузку на ноги, что позволит совершать прогулки на более длинные дистанции.

Ваша обувь должна хорошо фиксировать носок и пятку, не давить на ногу, не сковывать движений, не скользить, не слетать при резком выбросе вами ноги вперед. Очень важно, чтобы подошва была гибкой и не трескалась, она должна повторять анатомические особенности вашей ступни. Резиновая, например, очень гибкая, но, если обувь не имеет дополнительной ортопедической стельки, будут болеть ноги. В разное время года и для разной местности желательно иметь несколько вариантов. Рассмотрим некоторые из них.

Слипоны – легкая обувь без шнуровки. Они были созданы как легкая спортивная обувь для серфинга. Состоят из парусины и резиновой



подошвы. Слипоны являются летним вариантом для городских жителей, посещающих парки и зоны с зелеными насаждениями. Удобство в том, что она хорошо сидит на ноге, имеет отличное сцепление с полом благодаря тонкой подошве. В них можно взбираться на холмики,