

## Программа «Ускоряем шаг»



Всем любителям ходьбы после освоения техники можно и нужно двигаться дальше: приступить к реализации собственных планов, связанных со здоровьем, похудением или подготовкой к соревнованиям. Инструкторы и тренеры Школы разработали специальные программы под самые распространенные запросы клиентов. Поддержание хорошей физической формы — вот чего чаще всего хотят люди от скандинавской ходьбы. Это цель нашей первой и самой востребованной программы «Ускоряем шаг». Она может существовать в разных формах, в том числе выездной, не имеет серьезных противопоказаний и может быть адаптирована под любую возрастную категорию (табл. 2).

**Таблица 2.** Основные моменты программы «Ускоряем шаг»

<b>Цель</b>	Поддержание физической формы, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышц, тренировка выносливости
<b>Целевая аудитория</b>	Все любители, освоившие технику
<b>Продолжительность</b>	60–70 минут
<b>Нагрузка</b>	Средняя (как правило). Зависит от физической подготовки участников, может быть и выше средней

## Глава 2. Скандинавская ходьба для активной жизни

<b>Маршрут</b>	Ровная или слабо пересеченная поверхность. В выездном формате могут быть горы, побережье
<b>Структура</b>	Классическая: 5–7 минут разминка, ходьба (иногда с дополнительными упражнениями), заминка 10–13 минут + дыхательные упражнения
<b>Особенности</b>	При снижении темпа и продолжительности ходьбы подходит для восстановления после болезней

### Правила для участников

1. Приступайте к тренировкам сразу, как только освоите технику, даже если она не безупречна. Жизнь не требует совершенства! Двигайтесь уже сейчас.
2. В случае любого сомнения консультируйтесь с врачами, со специалистами лечебной физкультуры, инструкторами Школы Скандинавской Ходьбы.
3. Чтобы добиться результата, нужно заниматься регулярно, 2–3 раза в неделю, от 40 до 70 минут (табл. 3). Через 3–4 месяца вы увидите результаты, в особых случаях — уже через месяц.
4. Важны упражнения, растягивающие и укрепляющие мышечный каркас. Для этого можно выделить специальные дни и заниматься по 30–50 минут гимнастикой, йогой, пилатесом и другими видами двигательных практик. Не забывайте об отдыхе между тренировками.
5. Важно! Постепенно наращивайте нагрузку за счет увеличения частоты тренировок, темпа, продолжительности. Чтобы тренировать тело, нужно выходить за рамки комфорта, не перегружая его.

## Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни

**Таблица 3.** План проведения тренировок по программе «Ускоряем шаг»

<b>Неделя, день</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Интенсивность, темп</b>	<b>Структура тренировки</b>
Неделя 1 понедельник	60 минут	65 % от максимальной ЧСС; темп средний	5 минут разминка 45 минут ходьба 10 минут заминка
Неделя 1 вторник		отдых	
Неделя 1 среда	60 минут	65 % от макс. ЧСС; темп средний	5 минут разминка 45 минут ходьба 10 минут заминка
Неделя 1 четверг		отдых	
Неделя 1 пятница	60 минут	60–70 % от макс. ЧСС	7 минут разминка 45 минут ходьба 10 минут растяжка, дыхательная гимнастика
Неделя 1 суббота воскресенье		Отдых, баня, сауна, гимнастика по методу Дж. Пилатеса, йога и другое	
Неделя 2 понедельник	60–70 минут	60–70 % от макс. ЧСС; темп средний	7 минут разминка, растяжка 45 минут ходьба 10 минут растяжка, дыхательная гимнастика

## Глава 2. Скандинавская ходьба для активной жизни

Неделя, день	Продолжительность	Интенсивность, темп	Структура тренировки
Неделя 2 вторник		отдых	
Неделя 2 среда	60–70 минут	65–75 % от макс. ЧСС; темп средний, выше среднего при ускорении	5–7 минут разминка, дыхательные упражнения 45 минут ходьба с упражнениями для мышц ног 5 минут ускорение 10–13 минут заминка
Неделя 2 четверг		Гимнастика по методу Дж. Пилатеса, йога и другие активности	
Неделя 2 пятница	60–70 минут	65–75 % от макс. ЧСС; темп средний, выше среднего при ускорении	5–7 минут разминка, дыхательные упражнения 45 минут ходьба с упражнениями для мышц рук 5 минут ускорение 10–13 минут растяжка
Неделя 2 суббота		отдых баня (сауна), бассейн	
Неделя 2 воскресенье		отдых	

## Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни

Предлагаемые планы тренировок — это рекомендации, которые требуют критического подхода при практической реализации. Четко придерживаться плана не нужно. Каждый человек имеет индивидуальные физические особенности, привычки и предпочтения. Следуйте за своими ощущениями. В реализации различных задач помогает дневник тренировок (табл. 4).

**Таблица 4.** Пример заполнения страницы дневника

<b>Тренировка</b>	<b>План</b>	<b>Факт</b>
Маршрут, км	7 км, маршрут 1	7 км вокруг озера, маршрут 1
Продолжительность	1 час 15 минут	1 час 20 минут
Темп	6–7 км/ч	6–7 км/ч
Структура тренировки	7 минут разминка	10 минут разминка
	55 минут ходьба	60 минут ходьба
	15 минут заминка	10 минут заминка + дыхательные упражнения
Другое	Пульс при ходьбе не более 130	120!
<b>Контроль</b>	<b>до тренировки</b>	<b>после тренировки</b>
Пульс	81	91
Давление (обязательно для гипертоников)		
Субъективные ощущения		Тренировка удалась!

При самостоятельном планировании занятий учитывайте важные моменты:

1. Цель тренировки. Ставьте перед собой достижимые и конкретные цели. Для этого важно объективно относиться к себе и возможностям своего организма. У вас не должно быть иллюзий, что с помощью скандинавской ходьбы вы сможете, например, похудеть на 10 кг за 2 недели. Такие скачки веса станут серьезным испытанием для вашего тела и психики.

Все цели я делю на короткие (со сроком исполнения 1–3 недели), среднесрочные (от 3 недель до 4 месяцев), долгосрочные (от 4 месяцев до 1 года) и супердлинные (более года).

Самым лучшим мотивирующим эффектом обладают короткие и среднесрочные цели. Например, можно поставить конкретную короткую цель: выйти на этой неделе на трехразовую тренировку и пройти в общей сложности 22 км.

2. Маршруты. Желательно, чтобы их было как можно больше: под различные погодные условия, ваши возможности, да и просто для разнообразия.
3. Продолжительность. Рекомендованная продолжительность ходьбы с палками для получения фитнес-результата — от 40 до 90 минут. Если вы новичок, то можно начать с 20–30 минут, постепенно увеличивая время занятия.
4. Темп. Он зависит от многих факторов. В первую очередь от рельефа. На пересеченной местности темп будет ниже. В то же время учитывайте, что оздоровительный эффект, который запускает в организме многие процес-

## Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни

сы, наблюдается при темпе в 6–7 км/ч. В этом случае людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и слабой физической подготовкой следует контролировать пульс. Он не должен превышать параметры, рекомендованные лечащим врачом.

Тренировка должна стать частью жизни, а не роскошью выходного дня. Если сделать тренировки привычным занятием, тогда на них найдется время чаще, чем 1 раз в месяц. При планировании принимайте во внимание свои биологические ритмы, распорядок и другие дела, которые вы совершаете в течение дня.

### **Дополнительные упражнения во время ходьбы**

Эти упражнения позволяют увеличить нагрузку, укрепить мышцы ног или рук, делают тренировки разнообразными.

#### **Упражнения для ног**



**Рис. 6.** Ходьба на полупальцах

## Глава 2. Скандинавская ходьба для активной жизни

1. Ходьба на полупальцах (подушечки под пальцами ног). Старайтесь вытягиваться макушкой вверх и не скручивать шею. Сделайте 8–10 шагов на полупальцах, далее — столько же шагов на пятках (рис. 6).
2. Ходьба с высоко поднятыми коленями. Старайтесь как можно выше поднять ногу, согнутую в коленном суставе, противоположная рука тоже поднимается вверх. Как усложнение для тренировки баланса: опорная нога на полупальцах и пальцах, пятка отрывается от земли. Выполните 8–10 повторений (рис. 7).



**Рис. 7.** Ходьба с поднятыми коленями

3. Выпады вперед. Сделайте широкий шаг, пятку ноги, которая сзади, тяните к земле. Растяните икроножную мышцу и заднюю поверхность бедра. Выполните 6–8 повторений для каждой ноги. Снижайте темп, если начинаете задыхаться (рис. 8).





**Рис. 8.** Выпады вперед

4. Приставные шаги. Встаньте боком, сделайте широкий шаг одной ногой вбок. Опирайтесь на палки. Почувствуйте, как растягиваются внутренние мышцы бедра. Выполните 6–8 повторений для каждой ноги (рис. 9).



**Рис. 9.** Приставные шаги

Между упражнениями переходите на обычную ходьбу (попеременный шаг), отдыхайте. Если нужно увеличить нагрузку, сделайте эти упражнения в связке (без отдыха), 2–3 подхода за тренировку.

### Упражнения для рук

1. Ходьба с одной палкой развивает координацию и тренирует расслабление запястья при положении руки сзади. Выполните 10–12 шагов под каждую руку (рис. 10).



**Рис. 10.** Ходьба с одной палкой

2. Шаг с максимальным упором на палки (упражнение похоже на выпады, но тут наше внимание — на руках), повторите 8–10 раз (рис. 11).
3. Вытяжение рук назад от плеча до кончиков пальцев. Руки вдоль палок, большой палец направлен вниз к земле. Это упражнение можно делать, как только устают руки, без ограничений (рис. 12).