

**Анастасия Полетаева**

# **Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом**



## **Об авторе**

Автор этой книги – Анастасия Полетаева – основатель и руководитель первой в России профессиональной «Школы скандинавской ходьбы», школы осознанного движения Poletaeva & Co, а также «Московской школы пилатеса». Кроме того, она сертифицированный коучер лондонского центра The International Coaching Alliance Limited, профессиональный тренер по скандинавской ходьбе (диплом The Institute of Nordic Walking), телесно-ориентированный психолог, член российской Ассоциации танцевально-двигательной терапии и выпускница Института практической психологии и психоанализа по специализации «Креативный танец и развивающее движение». Настя также является ученицей доктора Аджан Пхра Чатри Хемапандха (настоятеля храма Ват Абхидхамма Буддавихара).

Помимо прочего, автор проводит индивидуальные и групповые занятия, в том числе курсы профессиональной переподготовки, в «Школе скандинавской ходьбы», является преподавателем Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки РосНОУ. Она постоянный эксперт по вопросам оздоровительного движения на специализированных конференциях и конгрессах в России и за рубежом, ведет собственные колонки в нескольких изданиях и блог [proletaeva.ru](http://proletaeva.ru).

## **Предисловие**

Дорогу осилит идущий.

Ригведа

Вот уже более десяти лет я не мыслю своей жизни без занятий скандинавской ходьбой – ходьбой с палками. Это мое увлечение, моя страсть, мое дело, моя жизнь!

В этой книге я делюсь своими знаниями, достижениями, опытом и рассказываю о скандинавской ходьбе – удивительном и простом способе обретения здорового и красивого тела. Она предназначена как для новичков, которые только открывают для себя ходьбу с палками, так и для опытных поклонников фитнеса и скандинавской ходьбы, стремящихся улучшить свои результаты.

## **Благодарности**

Большое спасибо моей семье, которая всегда была для меня тылом и поддержкой и вдохновляла на великие дела. Как и любой человек, в разные времена я переживала взлеты и падения, а однажды наперекор всему круто изменила курс своей жизни – и мои близкие были рядом. Семья – это важная часть моей жизни, я очень дорожу своей семьей и люблю ее.

Создание книги – кропотливый труд, требующий большой сосредоточенности и терпения. Я благодарна за содействие в появлении этой книги замечательному PR-агентству TESSA и лично Екатерине Русаковой, которая с самого начала поддерживала меня и оказывала всестороннюю помощь.

Отдельное спасибо всем моим клиентам и друзьям, которые верили в меня и в то дело, которым я занимаюсь! Я ценю ваше внимание. Без вас эта книга была бы невозможна.

## **Введение, или Мой путь к скандинавской ходьбе**

С ранних лет я убеждена, что здоровье и внешность человека, точнее, его образ самого себя, могут оказывать колоссальное влияние на его жизнь. От того, как мы воспринимаем себя в этом мире и насколько крепко связаны со своей телесной оболочкой, зависят не только наши мысли (которые, я замечу, в большинстве своем материальны) и характер, но и наше общение с другими людьми. Познать себя в полной мере, обрести гармонию и ощутить полноту жизни возможно, только обратившись к своему телу через движение. Казалось бы, это так просто, но и так сложно для современного человека.

Мой путь к скандинавской ходьбе был извилистым. Многие годы я искала, пробовала различные виды фитнеса и двигательных практик, начиная от занятий в тренажерном зале и заканчивая йогой, пилатесом. За счет физической активности я стремилась укрепить свое здоровье (в том числе эмоциональное), продлить молодость, а также познать себя, открыть в себе новые возможности.

Долгое время моя работа подразумевала частые командировки в скандинавские страны и Германию. Мне всегда импонировали забота и уважение, которыми правительства этих стран окружают своих граждан. Там все сделано для людей, для их личной безопасности и комфорта. Стоит ли говорить, что даже люди с ограниченными возможностями, пожилые выглядят радостными и довольными жизнью. Как и любого человека с советским прошлым, меня многое удивляло, а кое-какие вещи даже вызывали улыбку. Помню свое первое впечатление от встречи с разновозрастной группой из 10–12 человек, у которых в руках были палки. Дело было под Хельсинки, в небольшом замечательном городке Хамелине. Мы гуляли с моей финской коллегой по окрестному лесопарку. Обычный лесопарк, но с идеальными грунтовыми дорожками, уютными беседками, удобными

столиками и скамейками. Везде чистота, гармония, спокойствие. Поднявшись к исторической башне, мы увидели группу людей с палками в руках, похожими на лыжные. Это была большая семейная компания: дети 6–7 лет, родители, дедушки-бабушки. Все шли бодро, беззаботно и дружно. Одни общались, хохотали, другие на мгновение сходили с дистанции, чтобы сфотографироваться. Ранее я никогда не слышала о ходьбе с палками, и у меня вся эта картина вызвала откровенный смешок. Ну зачем людям, тем более молодым, летом ходить с лыжными палками? Мое невежество быстро устранила финская коллега, во всех красках и деталях рассказав о преимуществах Nordic walking – скандинавской ходьбы, или ходьбы с палками. Оказалось, что в скандинавских странах большая часть населения – преданные поклонники этого вида фитнеса. Причем ходьба с палками для них – это не только прекрасная альтернатива душному спортзалу, но и увлекательный и полезный досуг для всей семьи и даже особый вид романтического свидания.

Следующим утром я уже энергично вышагивала в сопровождении инструктора по тому же маршруту со взятыми напрокат палками. Я и не подозревала, что у этого незамысловатого вида фитнеса есть свои правила: особая техника, специальные палки, которые подбираются индивидуально в зависимости от роста и грунта, система правильного дыхания во время ходьбы и набор упражнений с палками. К сожалению, любви с первого взгляда не произошло. Оценить все преимущества скандинавской ходьбы я смогла только на втором занятии, а влюбилась окончательно и бесповоротно на пятом. Я заметила, что легко прохожу дистанции длиной 10–12 км, при этом после тренировки не чувствую ни усталости, ни боли, ни напряжения, а, напротив, испытываю невероятную легкость и спокойствие. Простое и понятное для тела движение подарило мне радость активного отдыха, сняло груз проблем и дало мощный заряд энергии.

Вернувшись в Москву, я продолжила свои тренировки в парке на Воробьевых горах. Тогда в городе я была настоящим пионером. На меня смотрели так, как в 1980-е годы смотрели на панков на Старом Арбате: с недоумением и усмешкой. Но меня ничто не останавливало: я видела прекрасный результат от занятий и с каждым разом усложняла тренировки. Очень быстро у меня появился профессиональный интерес к новому увлечению. Имея несколько высших и профессиональных образований, в том числе сертифицированного коучера лондонской академии The International Coaching Alliance Limited и телесно-ориентированного психолога, я задумала открыть собственный проект – создать первую в России профессиональную школу Nordic walking. Больше года я штудировала специализированную литературу по реабилитологии, анатомии, последним достижениям в области фитнеса, посещала мастер-классы ведущих специалистов по скандинавской ходьбе в Германии, Финляндии, Литве. Кроме того, я с отличием окончила престижный немецкий институт Institute of Nordic walking. В результате в феврале 2010 года под моим руководством в Москве открылась первая в России «Школа скандинавской ходьбы».

Первыми посетителями школы стали мои друзья, знакомые, соседи. Это было замечательное время, полное свежих идей, энтузиазма и невероятной энергии. Я мечтала изменить представление людей о фитнесе, открыть простой и понятный путь к красоте и здоровью, где нет боли и борьбы с самим собой. И, хочу признаться, мне это удалось. Мало кто может похвастаться таким разнообразием клиентов. К нам приходят дети и подростки, молодые и пожилые люди, люди с ограниченными возможностями – скандинавская ходьба не знает преград и доступна каждому. Мы начинали с двух

программ: общеоздоровительной и программы похудения, а сегодня у нас более 10 различных направлений. Кроме того, мы часто организуем выездные программы в Литву и Болгарию. Особое внимание мы уделяем профессиональному обучению инструкторов. За три года работы мы открыли 18 клубов в Москве, более 40 – в регионах России и странах СНГ, обучили свыше 430 инструкторов для ведущих реабилитационных и wellness-центров России и СНГ, санаторно-курортных комплексов, специализированных медицинских учреждений.

Неудивительно, что в этой книге я уделяю много внимания результатам, которых можно добиться при регулярных занятиях скандинавской ходьбой. Основываясь на собственном опыте и опыте многочисленных клиентов моей школы, я хочу показать, как можно легко и быстро укрепить организм, решить конкретные проблемы со здоровьем, привести себя в форму, всего лишь взяв в руки палки во время обычной прогулки на свежем воздухе. Читатели узнают, как правильно начать занятия, какие упражнения делать до и после ходьбы, как разработать тренировку с учетом своих индивидуальных особенностей, как сделать занятия веселыми и интересными. Мы подробно рассмотрим вопросы подбора палок, дополнительного оборудования. Отдельно поговорим о правильном питании и дыхании – важных элементах в любой оздоровительной практике.

Я очень надеюсь, что после прочтения этой книги вы по-настоящему откроете для себя скандинавскую ходьбу и благодаря ей сможете изменить себя и свою жизнь, как когда-то это сделала я и многие клиенты «Школы скандинавской ходьбы». Ходьба с палками – это нечто большее, чем просто фитнес. Простое и естественное движение, которое позволяет услышать голос тела, обнаружить единство телесных и эмоциональных переживаний, что, в свою очередь, помогает нам стать уверенными в себе, наделяет энергией и жизненной силой.

Желаю вам приятного чтения и успехов во всех сферах жизни. Напишите мне о своих результатах, расскажите, как вам удалось использовать материалы книги на практике.

## **Глава 1**

### **Все, что вы хотели знать о скандинавской ходьбе**

#### **История скандинавской ходьбы**



## История

скандинавской ходьбы насчитывает около 80 лет. Впервые занятия ходьбой с палками стали практиковать лыжники в 30-е годы прошлого века во время тренировок в теплое время года. Они сразу заметили, что тренировки подобного рода имеют массу преимуществ по сравнению с обычной ходьбой или бегом. К слову, скандинавская ходьба была востребована не только среди европейских спортсменов: по свидетельствам, советские лыжники тоже активно практиковали ходьбу с палками.

Массовое распространение в Европе скандинавская ходьба получила в 80-е годы прошлого века. Ходьба с палками была особенно популярна в скандинавских странах, в частности в Финляндии. Отсюда и название этого вида фитнеса – Nordic walking (северная, или скандинавская, ходьба). Сегодня у ходьбы с палками более 20 млн поклонников в разных странах, в частности в Финляндии, Швеции, Швейцарии, Германии, Италии, Нидерландах, Великобритании, США и даже Японии. По статистике, в европейских странах каждый пятый житель практикует ходьбу с палками. Исследованиями этого вида фитнеса занимаются самые престижные медицинские институты мира, которые каждый год обнаруживают ее новые полезные свойства для здоровья человека. Недаром скандинавская ходьба входит в программы реабилитации крупнейших медицинских и wellness-центров Европы, а также используется многими спортсменами, в том числе российскими биатлонистами, во время тренировок в летнее время года.

Для России скандинавская ходьба – относительно новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. В начале 2000-х ходьба с палками была представлена в наиболее современных реабилитационных клиниках, санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах. В 2010 году под моим руководством открылась первая в нашей стране профессиональная «Школа скандинавской ходьбы». В ней проходят обучение инструкторы, а также проводятся занятия по ходьбе с палками для всех желающих. Наша команда многое делает для популяризации скандинавской ходьбы, и, скажу честно, благодаря совместным стараниям за последние три года в России произошел настоящий прорыв в распространении этого вида фитнеса. Все больше людей обращается к ходьбе с палками. Чего стоят только результаты работы школы: за три года мы обучили скандинавской ходьбе свыше 20 тыс. человек, а прирост клиентов составил 300 %. Чаще стали приходить мужчины и молодые люди до 35 лет. Надеюсь, что в скором времени Россия догонит и перегонит остальной мир в увлечении скандинавской ходьбой.

## Эволюция скандинавской ходьбы в России

Я могу смело отнести себя к пионерам скандинавской ходьбы в России. К сожалению, россияне ко всем новинкам относятся настороженно и даже негативно. В 2008 году на меня смотрели как на чудачку. Одни люди откровенно смеялись, другие тактично сдерживали улыбки, и все в один голос спрашивали: «Где же вы потеряли лыжи?» Мои тренировки особенно удивляли людей зимой, когда они видели палки без лыж. Даже те, кто пробовал ходить с палками и ощущал результат, поначалу смущались, стеснялись и объединялись в группы, в которых было проще противостоять насмешкам окружающих. Правда, были и смелые новаторы. Они с удовольствием и интересом вникали в суть техники и смело практиковали ходьбу с палками в любом месте – некоторые даже на работу так ходили. Были и такие, кто писал мне гневные письма или оставлял эмоциональные негативные отзывы о скандинавской ходьбе, называя ее очередным «западным бредом».

Все это напоминает мне историю об американском президенте Джимми Картере, который одним из первых стал практиковать бег трусцой. Над ним смеялись и недоумевали. Но кто сейчас удивляется, завидев бегуна на улице?! К счастью, за последние пять лет ситуация в России коренным образом изменилась. Сегодня я только успеваю давать комментарии и писать статьи для СМИ о пользе ходьбы с палками. наших инструкторов зовут на все крупные оздоровительные и городские праздники, благотворительные мероприятия, мастер-классы, сейчас появился огромный спрос на профессиональное обучение. Но самое главное – все больше людей обращаются к ходьбе с палками. Кто-то все равно предпочитает заниматься в группах, но уже никто не сомневается в пользе и эффективности скандинавской ходьбы.

## Ходьба и известные исторические личности

Известная всему миру австрийская императрица Елизавета, или Сисси (Sissi), жена Франца Иосифа (правил в 1848–1916 годы), была одной из самых заметных и трагических личностей в истории Австрии. К сожалению, по ее собственному признанию, она чувствовала себя пленницей в Вене. С самого начала семейной жизни с любимым супругом в ее личную жизнь вмешивалась деспотичная свекровь София Баварская. Она контролировала каждый шаг невестки, ограничивала ее общение с мужем, а потом и вовсе отняла детей. Буквально через год после свадьбы Сисси оказалась на грани нервного срыва. Оказавшись одна и не имея никакой поддержки при Венском дворе, она спасалась конными и пешими прогулками. Современники отмечали, что Сисси каждый день проходила по несколько километров и периодически устраивала многочасовые походы по горам. Ходьба стала для императрицы лекарством в борьбе со стрессами и помогла сохранить стройную и изящную фигуру. Фактически Сисси была первооткрывателем регулярных кардиотренировок как средства поддержания красивой фигуры.

Еще одним знаменитым любителем пеших прогулок был А. С. Пушкин. Благодаря регулярным тренировкам, конным и пешим прогулкам поэт имел прекрасное атлетическое телосложение. На свои пешие прогулки он обязательно брал трость с тяжелым наконечником. Перекладывая трость из руки в руку и совершая с ней разнообразные движения, которые были сродни упражнениям с гантелями и штангой, Пушкин укреплял мышцы рук.

## Ходить или бегать? Преимущества скандинавской ходьбы

Как вы уже поняли, эта книга совсем не про бег. Но тему бега я решила затронуть не случайно. Каждый раз, когда я рассказываю новым клиентам или журналистам о преимуществах ходьбы с палками, неизменно слышу вопрос про бег. Новички не верят, что скандинавская ходьба по эффективности совершенно не уступает бегу, но, в отличие от последнего, не имеет противопоказаний и гораздо более безопасна.



В этой главе я не собираюсь ругать бег и превозносить ходьбу, просто попытаюсь донести одну важную мысль: бегать надо с умом. Как любой динамичный вид спорта, бег позволяет быстро добиться поставленных целей, но при этом имеет много противопоказаний. Мой ночной кошмар – видеть в тренажерном зале, как инструкторы отправляют своих тучных клиентов на беговую дорожку, дабы те в кратчайшие сроки избавились от лишних килограммов. Мне жаль бедняг, которые наверняка не знают, какой непоправимый вред их здоровью может нанести бег. И кто вообще сказал, что от бега худеют?

До увлечения скандинавской ходьбой я долгое время бегала по 5 км через день на беговой дорожке. Но спустя три года стало сильно болеть ахиллесово сухожилие, а

лишние 2–3 кг как-то не уходили. После месяца ходьбы с палками нога перестала болеть, а объемы в бедрах уменьшились. В чем же была причина?

Издревле самым естественным движением человека была именно ходьба. Ее основная функция – безопасное перемещение тела при максимальном сохранении энергии. Если сравнивать биомеханику ходьбы и бега, то мы увидим много различий. Во время бега стопа отрывается от земли (так называемая «фаза полета») и ударяется об нее. В процессе ходьбы сохраняется фаза «двойной опоры» и стопа безопасно перекачивается с пятки на носок. Таким образом, во время бега суставы, особенно коленный, и позвоночник оказываются в зоне риска. Чем больше вес или рост, тем серьезнее эти риски. Высоким и тучным людям бегать не то что нежелательно, а противопоказано. В этом случае идет колоссальная нагрузка на суставы ног и они начинают стремительно изнашиваться. И дело здесь не в болезнях. Даже здоровый, но полный человек может легко «убить» свои суставы и спровоцировать заболевания позвоночника, начав заниматься бегом. Может быть, вы избавитесь от лишних килограммов, но потом всю жизнь будете лечить свои суставы и вам придется отказаться от бега навсегда.

Нельзя бегать людям с заболеваниями позвоночника, в том числе с межпозвоночными грыжами. Ударная волна, возникающая во время бега, сокращает расстояние между позвонками и заставляет их соприкасаться и ударяться друг о друга. В результате могут появиться боли в спине и шее, напряжение в пояснице. Не рекомендуется бегать пожилым и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Кроме того, не стоит забывать про высокую травмоопасность бега. Самые распространенные травмы, получаемые во время занятий динамичными видами спорта, – вывихи, растяжения, переломы, разрывы связок, травмы коленей. Да и не так много людей, которые считают этот вид спорта комфортным. У большинства он ассоциируется с невероятными усилиями и болью. «Тогда для кого бег?» – справедливо спросите вы. Мое мнение – бегать можно и полезно профессиональным спортсменам, опытным и натренированным людям, которые занимаются фитнесом долгое время и регулярно, не имеют выраженных проблем со здоровьем и лишним весом, легко выдерживают высокие нагрузки и являются преданными фанатами бега. Всех остальных я приглашаю на тренировки по скандинавской ходьбе!

Как вы уже поняли, существует очень много причин, заставляющих людей перейти с бега на ходьбу, в которой очевидны высокая польза для здоровья и низкий риск получения травмы (табл. 1.1). Во время ходьбы с палками стопа плавно перекачивается по поверхности земли, и это не вызывает никаких проблем с позвоночником. Напротив, такой вид фитнеса показан людям, страдающим искривлениями позвоночника и межпозвоночными грыжами. За счет работы рук и опоры на палки нагрузка на тело распределяется равномерно, тем самым исключая возможные проблемы с суставами.





Ходьба как естественное

движение человека не вызывает психологического дискомфорта. Она требует минимум усилий, поэтому идеальна для новичков, которые решили заняться своим здоровьем и хотят начать полноценно двигаться. Занятия ходьбой с палками возможны только на природе. А свежий воздух, как известно, заметно усиливает эффект от тренировки. Кроме того, психологи говорят о необходимости пространственного перемещения и благотворном влиянии смены картинки на психику горожан. На занятиях скандинавской ходьбой вы сможете самостоятельно подобрать себе удобный маршрут и спокойно заниматься индивидуально или в группе единомышленников. Кстати, во время ходьбы с палками избавиться от лишних килограммов гораздо проще, чем во время бега. Подробнее об этом читайте в разделе «Скандинавская ходьба для красоты. Моложе, красивее, стройнее» текущей главы. Одним словом, минимум усилий, максимум эффекта. Звучит как несбыточная мечта? Но это истинная правда. И я вам это докажу в следующих главах.

Таблица 1.1. Что предпочесть: бег или ходьбу с палками?

Параметры оценки	Бег	Ходьба
Количество противопоказаний	Много	Мало
Польза для организма	Средняя (высокая только для здоровых и натренированных людей)	Высокая
Риск получения травмы	Высокий	Низкий
Наличие побочных эффектов, в том числе риска разрушения суставов	Есть	Нет
Возможность похудения	Высокая (только при соблюдении правильного режима)	Высокая
Психологическая готовность людей	Низкая	Высокая

История Насти Полетаевой. Почему я не похудела, когда бегала

Когда я активно занималась бегом, похудение было второстепенной задачей. Я бегала, так как считала, что это полезно для здоровья. Бег тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет иммунитет, снимает психологическое напряжение. Действительно, циклические занятия необходимы человеку и влияют на продолжительность и качество жизни. Тогда я не стала подробно разбираться в этом вопросе и отдала предпочтение знакомому виду фитнеса, подумав, что, может, сброшу еще надоевшие 2 кг.

Свою ошибку я поняла спустя некоторое время. Во-первых, я не придавала значения аэробной зоне – оптимальной для сжигания жира. Эта зона находится в пределах определенного пульса: 65–75 % от максимального. Я же старалась увеличивать темп раз от раза.

Во-вторых, к этой тренировке я относилась как к обязательному и жутко необходимому процессу. Каждый раз, подходя к беговой дорожке, я себя уговаривала. Не помогли стены дорогого фитнес-клуба, современные тренажеры и любимая музыка – очень скоро беговая дорожка мне наскучила. Да и чуда не произошло: лишние килограммы никуда не уходили, но начала болеть нога. Удовольствия не было, как и результата. Мой организм стал отчаянно сопротивляться, а я все чаще искала повод увильнуть от тренировок.

Думаю, моя история знакома многим. Мне повезло: я открыла для себя скандинавскую ходьбу и с удовольствием занимаюсь ею более восьми лет. Но большинство подобных историй не имеют такого счастливого финала. Зачастую подобный опыт приводит к появлению психологических барьеров, и люди навсегда отказываются от спорта, который отныне ассоциируется у них с чем-то невероятно тяжелым и сложным. Резюме: выбирайте фитнес по душе. Не бойтесь пробовать, экспериментировать и знайте, что занятия спортом должны доставлять удовольствие и радость. Пусть на тренировке с вас не сойдет семь потов, а результата придется ждать, зато вы будете чувствовать себя комфортно и счастливо.

**Скандинавская ходьба для здоровья. В здоровом теле – здоровый дух**



О пользе

скандинавской ходьбы я могу говорить бесконечно. Ходьба с палками оказывает благотворное влияние на организм любого человека. Этот факт каждый год подтверждается новыми исследованиями ведущих мировых университетов и богатым опытом клиентов «Школы скандинавской ходьбы». За восемь лет практики я не получила ни одного отрицательного отзыва, а только слышала счастливые истории людей, которые благодаря ходьбе с палками открыли для себя способ естественного оздоровления, дарящий положительные эмоции и общение с единомышленниками.

Одно из главных преимуществ скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний. Один знакомый врач сказал мне: «Если вы не лежачий больной, вы можете ходить. Значит, вы точно можете ходить с палками». Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост: нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека. Изучением влияния этого вида фитнеса на здоровье и жизнь человека вот уже много лет занимаются ведущие университеты мира, и каждый год ученые открывают новые полезные свойства ходьбы с палками. В чем секрет?

Все физические упражнения и двигательные практики делятся на циклические и ациклические. К циклическим относятся такие динамичные виды спорта, как ходьба, бег, плавание, занятия на беговых лыжах и тренировки на велосипеде. Ациклические – это все виды гимнастик и аэробика. Кому-то покажется, что нет большой разницы, чем заниматься. Но на самом деле это не так. Циклические упражнения прежде всего укрепляют сердце и сосуды, усиливают метаболизм, предупреждают многие болезни, в том числе нервной системы и внутренних органов, препятствуют появлению и развитию психологических проблем, повышают уровень эндорфинов, обеспечивающих человеку состояние удовлетворения и радости. Следовательно, циклические упражнения напрямую влияют на качество и, главное, на продолжительность жизни человека.

Ациклические упражнения имеют более ограниченную зону влияния и в основном воздействуют на о\*sensored\*-двигательную систему. В идеале в «двигательном рационе» человека эти два вида нужно сочетать, но обязательно должны присутствовать циклические упражнения. Недостаток движения, который, к сожалению, стал следствием технического прогресса, уже привел к неприятным результатам: с каждым годом растет количество людей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями о\*sensored\*-двигательной и нервной систем. Многие люди находятся в постоянном стрессе и депрессивном состоянии. Современный человек живет как бы в отрыве от своего тела и пытается решить неизменно возникающие проблемы со здоровьем с помощью таблеток, не зная, что даже такое простое движение, как ходьба, может кардинальным образом изменить его жизнь к лучшему.

Неслучайно сегодня ходьба – это неременный атрибут любой оздоровительной программы. Много лет назад в медицинской и спортивной практике даже появился и прочно закрепился термин «оздоровительная ходьба». Что это значит? Может быть, кого-то я сейчас удивлю, если скажу, что не каждая ходьба является оздоровительной, то есть приносит выраженную пользу организму. Если вы думаете, что прогулка «руки в брюки» по магазинам или спешная пробежка до метро в стиле «вся сжалась, скукожилась, как старый рваный башмак» оказывает хоть какое-то благотворное действие, то глубоко заблуждаетесь. Ходить, как и бегать, тоже надо с умом.

Наше передвижение по дому, офису, магазинам – это обычная прогулочная ходьба. Как правило, ее скорость не превышает 4 км/ч. В силу того что человек ходит на рефлекторном уровне, мы редко задумываемся, как мы это делаем: держим ли ровной спину, не поворачиваем ли корпус, не шаркаем ли ногами, и точно мы не считаем, сколько ходим. Понятно, что вреда от прогулочной ходьбы быть не может, но и ярко выраженной пользы тоже. Частота сердечных ударов при прогулочной ходьбе составляет не более 80 ударов в минуту, а кровообращение почти не стимулируется. С ее помощью невозможно похудеть или быстро привести мышцы в тонус, так как задействованы их ограниченные группы.

Другое дело – оздоровительная ходьба, о которой я уже говорила. Она помогает решить множество задач. Такая ходьба проходит в относительно высоком темпе: 6,5–7 км/ч. Во время занятий задействованы мышцы голени и таза, стопа активно отталкивается от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе. Для занятий оздоровительной ходьбой требуется специальная техника, схожая с техникой спортивной ходьбы. Движение проходит через пятку. При совершении шага стопа прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. При этом стопы движутся параллельно друг другу. Надо помнить, что ноги должны быть сильными, устойчивыми, крепкими, а шаг – уверенным на протяжении всей тренировки. Поэтому важно заранее позаботиться об обеспечении безопасности, подобрав качественную обувь для занятий ходьбой или бегом.

Оздоровительная ходьба предполагает включение в работу дополнительных групп мышц, благодаря чему возрастает расход энергии и усиливается кровообращение – именно это требуется от аэробной тренировки. При достижении определенной скорости обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты: снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и повышенного артериального давления, уменьшение избыточной массы тела, усиление аэробных возможностей организма и физической работоспособности.

Скандинавская ходьба – это, по сути, основной вид оздоровительной ходьбы. За счет

палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп передвижения, а также облегчают сам процесс ходьбы. В среднем при такой ходьбе задействовано около 90 % мышц и сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной. Эффект от скандинавской ходьбы всеобъемлющ: в движении участвует все тело, работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук. Вот почему при ходьбе с палками оздоровительный эффект достигается легче, быстрее и без видимых усилий. Мои клиенты говорят о заметном улучшении самочувствия, укреплении иммунитета уже через 3–4 месяца после начала регулярных занятий продолжительностью 1–1,5 ч 2–3 раза в неделю. Но для этого надо овладеть специальной техникой: научиться правильно ставить стопу и синхронно работать руками. Без этого занятия будут малоэффективны.

Всем, кто решил заняться ходьбой с палками, я советую прочесть мою книгу до конца, в особенности первую и вторую главы, где подробно рассказано о технике ходьбы, разбираются основные тренировки, приводится множество полезных практических советов людям, которые хотят решить конкретные проблемы со здоровьем. Кроме того, вы можете задать мне вопросы, написав письмо на [info@schoolnw.ru](mailto:info@schoolnw.ru). Если же вы заполните специальную анкету на сайте [www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru), то мы поможем вам в составлении персональной программы тренировки.

Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получения травмы. Палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Вероятность получить травму на занятиях почти равна нулю. Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, без резких движений и ударов. Во время тренировок не выделяются никакие агрессивные гормоны вроде адреналина и кортизона, ведущие к возбуждению нервной системы. Напротив, наблюдается сильное повышение так называемых гормонов счастья – эндорфинов, снижающих болевой порог и дарящих радость и удовольствие. Синдром переутомления встречается только у совершенно неподготовленных людей. Да и эта проблема легко решается за счет правильной установки продолжительности и интенсивности тренировки. Могут возникать головокружения от перенасыщения организма кислородом, что особенно актуально для офисных работников. Но и это проходит после первых тренировок.

Суммируя все вышесказанное, можно не удивляться, что ходьба с палками – это обязательный элемент современных программ оздоровления, реабилитации, похудения в ведущих мировых медицинских, реабилитационных, wellness-центрах, санаторно-курортных комплексах, фитнес-клубах. Еще в середине 80-х и 90-х годов прошлого века многочисленные исследования ученых Университета Купера (США), Орегонского университета (США), Университета Мюнстера (Германия) доказали исключительную пользу ходьбы с палками для работы сердечно-сосудистой системы и о\*censored\*-двигательного аппарата. Скандинавская ходьба идеально подходит для восстановления после сложных операций, в том числе по замене тазобедренного сустава, после травм, тяжелых болезней, инфарктов, инсультов, шунтирования и даже при раковых заболеваниях и болезни Паркинсона.

В 90-х годах прошлого века финские ученые провели несколько серьезных исследований, сравнивая эффект от скандинавской ходьбы и обычной оздоровительной ходьбы без палок. На протяжении 12 недель они тренировали 55 женщин, работающих в офисе, ведущих пассивный образ жизни и постоянно испытывающих стрессы на работе. В

результате ученые пришли к выводу, что благоприятное воздействие скандинавской ходьбы на плечевой отдел на порядок выше, чем польза от оздоровительной ходьбы без палок. Участвующие в исследовании дамы говорили о снятии напряжения и боли в области шеи и плеч, восстановлении нормального сна и улучшении психоэмоционального состояния. Другие финские исследования доказали, что скандинавская ходьба уменьшает боли в спине и пояснице, корректирует осанку, борется со сколиозом, искривлениями позвоночника, облегчает состояние при межпозвоночных грыжах.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе повышают эластичность сосудов, восстанавливают микроциркуляцию крови, усиливают поступление полезного кислорода к внутренним органам, а значит, улучшают кровоснабжение всего организма, работу внутренних органов, обменные процессы, укрепляют иммунитет (табл. 1.2). Тренировки благотворно влияют на дыхательную систему: жизненный объем легких может увеличиться до 30 %. Ну и наконец, ходьба – отличное средство для восстановления сил и лекарство от депрессии. Неужели вы еще не купили себе палки и не записались на занятия?! Подумайте о своем здоровье!

Таблица 1.2. Скандинавская ходьба в цифрах

Эффективность	Результат
При скандинавской ходьбе сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной ходьбе	Для похудения и поддержания хорошей физической формы скандинавская ходьба эффективнее и полезнее, чем обычная ходьба или бег
При ходьбе с палками задействовано более 90 % мышц	Во время тренировок равномерно распределяется нагрузка. Нет повышенного давления на суставы. Нет противопоказаний для тренировок
Частота сердечных ударов при скандинавской ходьбе выше на 13 %, чем при обычной ходьбе	Улучшается сердечный кровоток, повышается количество питательных веществ и кислорода, потребляемых сердцем в единицу времени
При ходьбе с палками обмен веществ увеличивается на 25 % по сравнению с обычной ходьбой	Улучшается работа внутренних органов, быстрее сжигаются лишние калории, происходит общее оздоровление организма

Рассмотрим, как

скандинавская ходьба влияет на различные части организма человека.

- ◆ Жировая ткань, обмен жировой ткани:
  - уменьшает запасы жировой ткани;
  - снижает влияние скопившихся токсинов;
  - уменьшает количество триглицеридов;
  - понижает количество «плохого» холестерина;
  - увеличивает количество «хорошего» холестерина;
  - стройнит.
- ◆ Дыхательная система, кровь:
  - увеличивает объем легких до 30 %;
  - укрепляет мышцы, задействованные при дыхании;
  - улучшает работу легких по усваиванию кислорода;
  - улучшает транспортировку кислорода кровяными тельцами;

- во время физической нагрузки экономит дыхание (оптимизирует);
- увеличивает максимально возможное количество усвоенного кислорода.
- ◆ Сердечно-сосудистая система:
  - укрепляет мышцу сердца;
  - увеличивает размер сердца;
  - улучшает возможности накачивания сердца;
  - уменьшает кровяное давление;
  - снижает пульс (оптимизирует работу сердца);
  - уменьшает риск возникновения инфаркта;
  - улучшает эластичность сосудов;
  - уменьшает возможность образования тромбов.
- ◆ Мышцы, связки, суставы, кости:
  - умножает количество митохондрий, их величину и плоскость;
  - увеличивает мышцы всего тела;
  - укрепляет мышцы спины и живота;
  - помогает сохранить правильную осанку;
  - лучше обеспечивает мышцы кровью;
  - делает более эластичными сухожилия и связки;
  - улучшает структуру костной ткани;
  - уменьшает вероятность остеопороза;
  - улучшает «смазку» суставов;
  - тренирует «проблемные» мышцы, такие как мышцы шеи, спины, плеч, груди, бедер.
  - Регулирует деятельность кишечника.
- ◆ Нервно-иммунная система:
  - улучшает координацию;
  - укрепляет сон;
  - укрепляет иммунную систему;
  - улучшает кровяное снабжение мозга;
  - улучшает сосредоточенность и наблюдательность.
- ◆ Стресс:
  - отрицательную энергию стресса превращает в положительную энергию движения;
  - уменьшает количество адреналина.
- ◆ Психика:
  - усиливает уверенность в себе;
  - улучшает психическое самочувствие;
  - развивает активность духа и способствует творчеству;
  - устраняет накопившуюся негативную энергию;
  - освобождает эндорфины;
  - развивает гармоничную личность;
  - уменьшает количество стрессовых гормонов;
  - улучшает качество жизни;
  - способствует осознанности и ощущению здесь и сейчас.

#### История клиентки «Школы скандинавской ходьбы»

Я обратилась к скандинавской ходьбе вынужденно. Но я благодарна судьбе, что она меня повела в нужном направлении. Спина и суставы – моя ахиллесова пята с молодости.

Боли в пояснице, шее, ногах мучают меня уже много лет. Чего я только не делала: пила сильнодействующие таблетки, ездила в санатории, проходила курсы массажа. Эффект наступал, но длился всего пару месяцев. А потом снова по кругу. В результате к 65 годам в моей больничной карте зафиксированы четыре межпозвоночные грыжи, слабые суставы, постоянные жалобы на головные боли. Люди, которые когда-нибудь испытывали проблемы с позвоночником, знают, какие страдания иной раз доставляют малейшие движения. Были моменты, когда я превращалась в лежачую больную – не могла встать с кровати. Врачи разводили руками и каждый раз отправляли меня на лечение в больницу, где в конечном итоге мне предложили сделать операцию на позвоночнике.

Про ходьбу с палками я узнала от подруги. Так я попала на занятия к Насте. Сначала занималась один раз в неделю, потом два. По совету Насти к тренировкам на свежем воздухе я добавила специальную гимнастику на полу для позвоночника. И, о чудо, через 1,5 года почти полностью исчез болевой синдром, перестали болеть колени, шея, нормализовалось давление. Скандинавская ходьба стала для меня частью жизни. Хожу с палками третий год вместе с подругой по 2–3 раза в неделю регулярно, летом обязательно беру палки на дачу и не прерываю тренировки даже зимой. Что я могу посоветовать людям с похожими проблемами: начать не с врачей, а с коррекции своего образа жизни, больше двигаться, гулять, с подругой общаться во время прогулки в парке, а не дома за чашкой чая.

Наталия, 65 лет

Скандинавская ходьба при беременности и кормлении грудью. Советы Насти Полетаевой

Почему-то в российском сознании прочно закрепилась мысль, что активно двигаться во время беременности не то что нежелательно, а даже опасно. Я не говорю уже о более серьезных физических нагрузках. Однако западные доктора думают иначе. Плавание, бег трусцой, ходьба с палками и даже езда на велосипеде рекомендуются беременным женщинам, которые чувствуют себя комфортно и уверенно и не имеют явных противопоказаний по состоянию здоровья. Причем ходьба с палками в этом списке считается фаворитом. Во-первых, риск получения травмы во время занятий минимален. Во-вторых, тренировки проходят на свежем воздухе, так что за счет активного поступления кислорода улучшаются плацентарный кровоток, обмен веществ, снижается риск появления токсикозов на всех этапах беременности. Немецкие ученые из Штутгарта утверждают, что у наиболее активных женщин меньше риск возникновения диабета беременных, они реже болеют и набирают не много лишнего веса.

Кормящим мамам я также настоятельно советую взять скандинавскую ходьбу на заметку. Ею можно заниматься практически с первых недель после родов, определяя нагрузку в зависимости от самочувствия. Несколько недель – и вы заметите, как улучшился цвет лица, вес пришел в норму и нет ни малейшего намека на послеродовую депрессию. У меня были клиентки, которые ходили вместе с малышами, неся их в специальном слинге. Малыши были счастливы, а вместе с ними радовались молодые мамы.



## Скандинавская ходьба для красоты. Моложе, красивее, стройнее

Прежде чем начать разговор, я хотела бы разобраться в том, что такое красота. По моему давнему и стойкому убеждению, настоящая красота должна быть здоровой. Человек никогда не будет выглядеть красивым (даже если его явно не обделила природа), имея признаки болезни или психологических проблем. Настоящая красота идет изнутри.

Не уверена, что со мной согласится подавляющее большинство людей, в особенности женщины, которые стремительно продолжают истязать себя жуткими диетами или неимоверными нагрузками в спортзале, стараясь выглядеть, как худосочная Кейт Мосс. К сожалению, современное общество навязывает женщинам нереальные шаблоны красоты и искаженные представления о прекрасном. Несмотря на якобы признание анорексии в качестве серьезного заболевания со страшными последствиями (одно из которых бесплодие!), все равно всячески поддерживается, культивируется и восхваляется мода на девушек с размером XXS. На практике мне не раз доводилось сталкиваться с клиентками, которые, сидя на жестких диетах на грани голодания, умоляли меня заниматься по 3–4 ч в день шесть раз в неделю: «Настя, я недавно родила второго ребенка. Мне надо срочно сбрасывать вес. Мои 53 кг – настоящая катастрофа. Нужно как минимум 48, а то я чувствую себя бегемотом». Что здесь скажешь? Приходилось работать еще и психологом.



С другой стороны, я полностью согласна с мнением, что стройные и подтянутые люди, которые правильно питаются, регулярно занимаются спортом, выглядят молодо, свежо, привлекательно. Что бы ни

говорили, но внешность человека – мощное оружие. Красивые, ухоженные, уделяющие должное внимание своему телу люди уверены в себе, успешны, энергичны, мобильны, коммуникабельны. Наконец, в них больше сексуальной привлекательности, они здоровы и физически, и психологически. Люди с избыточным весом испытывают не только серьезный дискомфорт в повседневной жизни из-за одышки и множества болезней, но и имеют явные эмоционально-психологические проблемы. В особенности это касается детей и женщин.

Однако у всех есть шанс изменить природу и обстоятельства. Красота человека – в его руках. Я очень люблю фразу Эсте Лаудер, которая говорила, что «не бывает некрасивых женщин, бывают женщины ленивые». Действительно, не стоит пенять на природу, если вы уже давно забыли, как делать зарядку по утрам, а выходные предпочитаете проводить на диване перед телевизором: тут и второй подбородок появится, и живот обвиснет, и организм начнет капризничать. Впрочем, если вы решили изменить себя и свою жизнь, тогда поговорим о том, как в этом вам может помочь ходьба с палками.

Скандинавская ходьба всесторонне развивает организм. В отличие от других видов фитнеса, в которых тренируются отдельные группы мышц, ходьба обеспечивает сбалансированное развитие всей мышечной системы. Я уже много лет наблюдаю за собой и своими клиентами и могу с уверенностью сказать, что эффект от скандинавской ходьбы выше всяких похвал. Регулярные тренировки делают контуры тела четкими и ровными, мышцы подтягиваются, сокращая объемы, спина выравнивается, визуально увеличивая рост, плечи расправляются. Среди поклонников ходьбы с палками вы не увидите «качков» или «высохших» людей с торчащими венами. Скандинавская ходьба дарит человеку внутреннюю и внешнюю красоту и приближает его тело к идеалу.

## **Руки и плечи**

В скандинавской ходьбе плечи активно участвуют в продвижении рук: они забирают часть веса и за счет палок проталкивают тело вперед, задействовав двуглавую и трехглавую мышцы плеча. Если руки слабые, то уже на первом занятии можно почувствовать напряжение в мышцах. Работает и плечевой сустав – самый подвижный сустав в организме человека, позволяющий совершать разнообразные движения. К сожалению, медики говорят о тенденции к потере его подвижности до 30–40 % в условиях современной жизни. Ходьба с палками возвращает подвижность плечевому суставу и укрепляет покрывающую его дельтовидную мышцу. При регулярных занятиях меняется рельеф мышц рук – подтягиваются обвисшие части, плечи становятся округлыми и упругими. В то же время благодаря работе плечевого отдела снимается напряжение в шее и плечах – местах, где «концентрируются» стрессы и напряжение. Уходят головные боли, и наступают легкость и равновесие.

Хочу еще раз обратить внимание на важность соблюдения техники скандинавской ходьбы. Если вы будете четко ей следовать, разворачивая плечи, не сутулясь и мягко вытягиваясь через макушку к небу, то очень скоро почувствуете расслабление. Постепенно расправится спина, осанка станет правильной. Мягкие движения лопаток вниз будут усиливать эти ощущения, и через какое-то время вы ощутите поток энергии, проходящей вдоль позвоночника в виде мурашек, холодка или, напротив, теплой волны. Продолжить работу с мышцами шеи, чтобы сохранить ее молодость и упругость (если

необходимо убрать второй подбородок), я рекомендую и после занятий ходьбой, выполнив специальный комплекс упражнений на отдых и растяжку. Женщинам будет приятно узнать, что скандинавская ходьба прекрасно укрепляет большую грудную мышцу, надолго сохраняя молодость и упругость молочных желез.

## **Ноги и живот**

Несмотря на помощь рук, ноги в ходьбе с палками несут основную нагрузку. Активная работа ног во время ходьбы вовлекает в процесс все мышцы. В размерах увеличиваются самые большие мышцы: передней поверхности бедра и икроножные. Здесь есть небольшой секрет. Если у вас нет задачи нарастить именно эти мышцы, то им стоит уделить должное внимание на растяжке. В этом случае ноги будут мускулистыми и стройными, а не округлыми, как у футболистов.

При ходьбе задействуется задняя часть ног вплоть до средней ягодичной мышцы, что, несомненно, ведет к укреплению и уменьшению объема ягодиц. Всем клиентам, стремящимся в максимально короткие сроки укрепить свой «тыл», я советую после ходьбы выполнять специальные упражнения. Они не только усилят эффект от занятий, но и помогут справиться с целлюлитом.

Еще один положительный момент от скандинавской ходьбы касается лимфодренажного эффекта. Мало кто знает, что ходьба с палками способствует выведению лишней жидкости и является прекрасным средством против отеков верхних и нижних конечностей, которыми часто страдают женщины, любящие обувь на каблуке, и люди, ведущие сидячий образ жизни.

О том, что дыхание – это основа любой двигательной практики, я думаю, знает каждый. Многие не подозревают, что с помощью дыхания можно менять спектр действия того или иного движения. В «Школе скандинавской ходьбы» мы практикуем диафрагмальное дыхание, которое помогает задействовать полностью все доли легких (верхнюю, среднюю и нижнюю), разворачивает легкие, увеличивает их объем. В этом случае массируются внутренние органы, стимулируется работа пищеварительной и мочеполовой систем, укрепляются мышцы брюшной стенки и как бонус – убираются лишние складки на талии, уменьшается живот.

## **Похудение**

В наши дни, когда сидячий образ жизни стал нормой, а опасная для здоровья, калорийная пища в виде фаст фуда, полуфабрикатов, булочек, батончиков, шоколадок и прочих разрекламированных товаров в изобилии представлена на каждом углу, очень сложно не обзавестись лишними килограммами. На самом деле проблема лишнего веса, который зачастую переходит в ожирение, касается очень многих и связана не только с физическими особенностями человека, но и с его характером, пищевыми привычками, образом жизни. К чему я веду? Мое мнение, которое разделяют большинство именитых диетологов, состоит в том, что движение – необходимый элемент любой правильной и здоровой программы похудения. Если ваш диетолог не прописывает вам как минимум 20 мин оздоровительной ходьбы в день, значит, он шарлатан. Чудес не бывает. Если вы не

измените свои пищевые привычки и не начнете больше двигаться, никакая диета вам не поможет. Лишний вес обязательно вернется.

Почему диетологи выбирают ходьбу? Мы все понимаем, что человек, который много лет даже за хлебом ездит на машине, в одну секунду не изменит себя. Мало того, что худеющие испытывают стресс во время диеты, какой бы щадящей она ни была. В дополнение к этому слишком большие физические нагрузки могут отпугнуть и послужить причиной отказа от программы похудения. Ходьба не требует специальной физической подготовки и не знает ограничений. Она проста и послужит удобным мостиком на пути к здоровому образу жизни и похудению.

Правда, прежде, чем садиться на диеты, адекватно оцените себя, свой вес и свои возможности. Какое у вас представление об идеальном весе? Если вы уже много лет весите 150 кг, а хотите за 6 месяцев превратиться в Викторию Бекхэм, то я вам сочувствую. Вас ждет серьезное испытание и полное разочарование. 46 кг – это не ваш вес. Даже если у вас получится его достигнуть, вы будете выглядеть как сушеный банан с обвисшей кожей и вам придется заплатить непомерную цену, чтобы удержать этот вес. Естественно, эстетические представления у всех разные, но я советую отнестись к себе объективно. В этом вам помогут правила по определению идеального веса и индекса массы тела (ИМТ). На данный момент это одна из лучших, научно обоснованных формул расчета идеальной массы тела.

Когда вы определитесь с весом и поставите перед собой цель, принимайтесь за работу! Благодаря скандинавской ходьбе вы будете сжигать на 46 % калорий больше, чем при обычной ходьбе, усилите приток полезного кислорода к внутренним органам, тем самым ускорив сжигание жира. Но это произойдет только при соблюдении техники скандинавской ходьбы. Еще одно правило касается продолжительности и интенсивности тренировки. Диетологи рекомендуют ходить каждый день. По своему опыту могу сказать, что, если у вас нет такой возможности, эффективны будут и четыре тренировки в неделю.

Во время занятий не переусердствуйте со скоростью – вам нужно сохранять так называемый аэробный режим. Именно при нем происходит активное сжигание жира. Что это такое? При аэробном режиме в качестве источников энергии используются углеводы (в первые 20 мин тренировки), вода и углекислый газ. Последние два выводятся из организма с потом, мочой и выдыхаемым воздухом. Аэробным путем энергия поставляется только при достаточно низкой интенсивности нагрузки (до 65 % частоты сердечных сокращений от максимальной). Частота сердечных сокращений (или пульс) у всех разная, поэтому лучше всего определить аэробный режим сможет только спортивный врач, изучив особенности вашего организма. Впрочем, и в полевых условиях это несложно сделать.

У немецких врачей есть поговорка: «Скандинавская ходьба – это единственный вид спорта, где работа языком приветствуется». При аэробном режиме вы можете спокойно говорить, не задыхаясь.

В анаэробном режиме в качестве энергии используется только глюкоза в форме гликогена. Это обеспечивает быстрое высвобождение энергии, но имеется существенный недостаток: во время движения вырабатывается побочный продукт – лактата (молочная кислота), которая закисляется в мышцах и препятствует их сокращению.

В аэробном режиме организм начинает использовать для выработки энергии свои

жировые запасы, поэтому после таких тренировок мы худеем. Но помните, сжигание жира в аэробных тренировках начинается через 20 мин, поэтому рекомендованная продолжительность тренировки для похудения – 50–90 мин в зависимости от физической подготовки. Примерно за час вы должны проходить 6–7 км – это оптимальный темп оздоровительной ходьбы, который приводит к снижению веса. Если вы хотите точно попасть в аэробную зону, то сначала посетите спортивного врача.

Каков результат от скандинавской ходьбы? В моей практике были случаи, когда дамы худели на 3 кг в неделю, но придерживаясь определенных ограничений в питании. По мнению диетологов, оптимальным и безопасным считается похудение с потерей веса 1 кг в неделю. Еще одна клиентка «Школы скандинавской ходьбы» смогла за 12 месяцев сбросить 25 кг. Она ходила пять раз в неделю по 1 ч, а в питании соблюдала только одно правило – не ела в течение 2 ч после тренировки. В любом случае, какую бы программу похудения вы ни выбрали, со скандинавской ходьбой первые перемены вы ощутите в течение первого месяца, а заметный результат получите через 3–4 месяца после регулярных тренировок. Причем это произойдет без побочных эффектов и вреда для здоровья. Ваше тело станет стройным, подтянутым и здоровым. Не это ли заветная мечта многих?!

Индекс массы тела. На данный момент определение ИМТ – это наиболее объективная и научно обоснованная система расчета оптимального веса человека. Прежде чем поставить перед собой цель, узнайте свой ИМТ.

ИМТ устанавливает рекомендуемую для здоровья норму веса тела. Она рассчитывается путем деления веса в килограммах на рост в сантиметрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

Нормальные значения индекса массы тела у мужчин и женщин отличаются, но одинаковы для людей разного возраста, поэтому ИМТ – это универсальный показатель оптимального веса. У спортсменов и людей с большой мышечной массой ИМТ может быть больше нормы.

В табл. 1.3 приведены нормативы ИМТ для мужчин и женщин и даны рекомендации по занятиям ходьбой и питанию.

Таблица 1.3. Оценка ИМТ

Пол	ИМТ	Оценка	Рекомендации
М	До 19	Ниже рекомендуемой для здоровья нормы	Необходимо повысить вес за счет увеличения мышечной массы. Показаны силовая тренировка 1–2 раза в неделю, сбалансированное питание достаточной калорийности (или чуть больше нормы) и хороший отдых
Ж	До 18		
М	20–22	Норма. Вероятно, результат занятий спортом и сбалансированного питания. Хороший показатель!	Так держите! Аэробные тренировки 2–3 раза в неделю продолжительностью 50–60 мин. Сбалансированное питание. Задача: сохранить результат
Ж	19–21		
М	23–24	В пределах рекомендуемой нормы. Неплохой показатель для сосудов и сердца	Старайтесь поддерживать или снижать данный показатель за счет занятий ходьбой 2–3 раза в неделю продолжительностью 50–60 мин. Постепенно увеличивайте периодичность тренировок до пяти раз в неделю. Правильно питайтесь: ешьте в два раза меньше сладкого
Ж	22–23		
М	25–29	Умеренно повышенный уровень. Внимание!	Нужно снизить показатель за счет занятий ходьбой от трех раз в неделю, постепенно увеличив количество тренировок до четырех–пяти продолжительностью не менее 60 мин. Обратите внимание на свое питание. Уберите из рациона сладкое, жирное, мучное. После тренировки 2 ч не ешьте. Можно пить воду
Ж	24–29		
М	30 и выше	Высокий уровень. Повышенный риск для сердца и сосудов. Берегите себя!	Как можно больше двигайтесь, лучше каждый день минимум по 50 мин. Ходите, танцуйте, гуляйте. Постепенно переходите к полноценным тренировкам по 60 мин. Постарайтесь меньше есть или соблюдайте диету. После тренировки 2 ч не ешьте. Можно пить воду. Не ешьте на ночь! В особых случаях обратитесь к специалисту
Ж	30 и выше		

### Советы Насти Полетаевой для худеющих

За свою многолетнюю практику я была свидетелем разных историй похудения. Одни люди решались избавиться от лишних килограммов от усталости, другие – от отчаяния, а для третьих диеты уже давно стали привычным образом жизни. Но во всех этих историях всегда действовало одно правило: чтобы организм начал работать на сжигание жиров, нужно пересмотреть свое питание (это не означает вовсе отказаться от еды!) и начать больше двигаться. Когда расход энергии станет увеличиваться, а потребление калорий уменьшится, вы начнете худеть.

Я не сторонница диет, поэтому не буду рекомендовать резкие ограничения в питании. Это личный выбор каждого. Могу сказать лишь одно – вы однозначно почувствуете эффект, если уменьшите потребление сладкого, соленого, жирного и мучного.

Что касается тренировок, то здесь я могу дать несколько совсем несложных рекомендаций. Самое главное правило: не есть за час до и 2 ч после тренировки. Если вы регулярно ходите с палками по 2–3 раза в неделю минимум по 60 мин со скоростью 6–7 км/ч, то начнете худеть на 2–3 кг в месяц. По мнению медиков, такой темп похудения оптимален.

Многие худеющие из-за своей загруженности на работе предпочитают заниматься вечером. В этом есть несомненный плюс. Поздние тренировки подавляют аппетит, но в то

же время они перевозбуждают нервную систему, из-за чего могут возникнуть проблемы со сном. Самый оптимальный вариант – утренние тренировки. Они приводят организм в тонус и дают заряд бодрости на целый день.

## Глава 2

### Скандинавская ходьба – это просто. С чего начать?

#### Экипировка. Как правильно подобрать палки и одежду



Как вы, наверное, уже догадались, эту главу я начну с рассказа о палках – обязательном инвентаре для скандинавской ходьбы. Новички меня часто спрашивают, действительно ли есть большая разница между лыжными палками и палками для ходьбы. Да, разница есть и она заметна. Это как сравнивать хоккейные коньки и коньки для фигурного катания. Вроде с виду одно и то же, но на деле масса отличий.

Палки для ходьбы – это оригинальный спортивный инвентарь, который несколько десятков лет назад был разработан спортивными учеными Скандинавии. Такие палки подбираются индивидуально по росту человека и позволяют правильно и четко соблюдать технику скандинавской ходьбы. Рассмотрим их основные отличия от лыжных палок.



• Наконечник. Палка для скандинавской ходьбы имеет два наконечника. Один предназначен для асфальта и прочих твердых поверхностей и сделан из спортивной резины. Второй подходит для грунта, снега и более мягких поверхностей. Если на твердых поверхностях использовать обычные старые лыжные палки, то повышается риск получить травму руки. Расположенный на конце палки металлический штырь царапает асфальт и не создает никакого амортизирующего эффекта, в отличие от специальных палок для скандинавской ходьбы. В результате травмируются суставы рук.

• Подбор палок. Палки для беговых лыж подбираются по формуле:  $\text{рост} \times 0,9$ . Палки для скандинавской ходьбы подбираются из расчета  $\text{рост} \times 0,66$  (для людей постарше),  $\text{рост} \times 0,68$  (для физически подготовленных людей),  $\text{рост} \times 0,7$  (для спортсменов). Опытные лыжники знают, что для правильного выполнения упражнений важно точно подобрать палки. В скандинавской ходьбе работает такое же правило.

• Крепление для руки (темляк). У недорогих лыжных палок есть темляк в виде обычной петли. Все палки для скандинавской ходьбы имеют темляк типа «капкан». В нем рука надежно закреплена, что позволяет правильно выполнять элементы техники при ходьбе. Правда, все больше лыжных палок стали производить с таким же видом темляка, поскольку он действительно удобен.

• Состав. Здесь больше сходства. В дешевых моделях и тех и других палок используются недорогие композитные материалы и алюминий. Я не рекомендую такие палки. Это все равно, что купить часы Rolex на вещевом рынке. Блестят красиво, но прослужат недолго. Палки среднего уровня сделаны из стекловолокна или сплава стекловолокна с карбоном.



Про карбон хотелось бы сказать отдельно. Это углеволокно, которое активно применяется в ракетостроении, в производстве современных машин, в том числе болидов, а также в авиационной промышленности. Карбон отличается высокой прочностью и жесткостью, но в то же время малым весом. Наличие карбона в палке делает ее долговечной и обеспечивает ей гибкость. При соприкосновении с землей такая палка будет амортизировать удар при опоре на руки, тем самым сохраняя ваши суставы в целости и сохранности. Мелочь, но такая важная! Неслучайно количество карбона заметным образом влияет на цену палок. Чем выше содержание карбона, тем больше цена (табл. 2.1). Есть и другие факторы, определяющие стоимость: например, известность и престижность марки, дизайн, ценовая политика продавца. Дорогие палки, предназначенные для профессиональных спортсменов, выпускаются под известными брендами. В них содержание карбона более 60 %. Новичкам я не рекомендую переплачивать за состав: для них подойдут палки с содержанием карбона от 10 %. Опытные любители ходьбы выбирают палки с содержанием карбона от 30 %.

Есть еще некоторые мелочи. Например, у палок для ходьбы более скромное кольцо для снега. В некоторых моделях его вообще нет.

- **Цена.** На момент написания книги рынок палок для скандинавской ходьбы еще находится на стадии формирования. Это значит, что добросовестных продавцов мало. Например, некоторые компании под видом и по цене карбоновой палки продают палки из стекловолокна или алюминия. Естественно, неопытный клиент не может проверить состав на глаз и становится жертвой мошенников. Если вы только делаете первые шаги в скандинавской ходьбе, то покупайте оборудование у известных на рынке компаний. Я не стремлюсь разрекламировать магазин «Школы скандинавской ходьбы», но хочу сказать, что мы занимаемся продажей профессионального инвентаря для ходьбы вот уже более четырех лет и предлагаем только качественную продукцию от известных производителей. Перед тем как запустить в продажу ту иную модель палок, мы отдаем ее на тестирование нашим инструкторам, а затем, на занятиях, предлагаем опробовать своим клиентам.

Самый правильный подход к подбору инвентаря – это возможность «попробовать». Если вы сомневаетесь в выборе, то не покупайте по картинке. Приходите на занятия и там испытывайте палку. Если чувствуете себя комфортно и удобно, то берите без раздумий. Адрес интернет-магазина «Школы скандинавской ходьбы»: [www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru). Здесь же можно записаться на пробное занятие.

Таблица 2.1. Сравнение палок в зависимости от материала

Показатели	Алюминий	Карбон
Вес	Достаточно тяжелые	Легкие (легче на 30–50 %)
Ударная прочность	Высокая	Средняя
Предел прочности	Низкий	Высокий
Гибкость	Низкая	Высокая
Цена	Низкая или средняя	Высокая (выше на 30–50 %)

Теперь перейдем

ко второй, не менее важной составляющей вашей спортивной экипировки – обуви. Для ходьбы на природе нужна удобная спортивная обувь без каблука. Это могут быть беговые кроссовки, кеды или удобные ботинки – кому что больше нравится. Желательно, чтобы

обувь была разношенной, прочной и правильно подобранной, не препятствовала движению стопы во время занятий и хорошо амортизировала ударную нагрузку на суставы и позвоночник. Всем своим клиентам я советую тщательно подбирать обувь и не экономить на ней. Старайтесь покупать обувь у известных производителей с репутацией на рынке. Пусть вы доплатите за бренд, но гарантированно получите качественный и практичный товар. В кроссовках для ходьбы важны хорошая амортизация в пяточной области и рифленая подошва для оптимального сцепления с грунтом. Сейчас появилась хорошая обувь с дополнительной системой амортизации, подходящая для занятий на свежем воздухе. Не все чувствуют особое воздействие этой системы на проблемные зоны, но все сходятся во мнении, что в ней действительно легче двигаться. Кроме того, эта система защищает стопу от развития поперечного плоскостопия. Такие модели спортивной обуви стоят недешево. И если вы не хотите лишний раз тратиться, то можно купить ортопедические стельки и вложить их в разношенные кроссовки. Сама я стараюсь покупать обувь вечером. К концу дня стопа становится немного больше, чем утром. Так я перестраховываюсь от покупки тесной обуви.

Что касается одежды, то она, как и обувь, должна быть удобной, качественной и не сковывающей движений. Летом подойдут эластичные штаны, велосипедки или шорты с футболкой. Зимой отдайте предпочтение куртке или пуховику и теплым брюкам. Весной и осенью можно заниматься в повседневной удобной одежде: толстовке, джинсах или эластичных штанах, теплой ветровке или демисезонной куртке. Не забывайте про головной убор. Для более продолжительных тренировок берите с собой маленький рюкзак, куда можно положить бутылку с водой и личные вещи.

Только для женщин. Модная спортивная экипировка – это важно. Советы Насти Полетаевой

Давно прошли те времена, когда спортивная одежда ассоциировалась с вытянутыми трениками и бесформенными ветровками. Сегодня выбор настолько богат и разнообразен, что может удовлетворить даже самую взыскательную модницу. Своим клиенткам я советую относиться к подбору спортивного гардероба с особой щепетильностью. Это не баловство. Красивая и модная одежда привлекает внимание окружающих, создает позитивное настроение и мотивирует на регулярные и продолжительные занятия. Отнеситесь к спорту как к модному дефиле, тогда вы сами не заметите, как физические нагрузки станут даваться легче, распрямится спина, засверкают глаза, а на щеках появится свежий румянец. Моей обожаемой клиентке Тамаре Дмитриевне 85 лет. Но на каждую тренировку она подбирает одежду и кроссовки под цвет темляка и перед выходом из дома обязательно красит губы. Восхищаюсь ею за стойкое жизнелюбие и душевную молодость!

Компрессионный трикотаж для занятий спортом. Мнение Насти Полетаевой

При ортопедических проблемах, болезнях сосудов или больших нагрузках используйте компрессионный трикотаж – носки, гетры, гольфы, колготы, футболки. Их медицинские возможности широки, а эффект виден уже через неделю после использования. Носки и гетры применяются при болях в мышцах, суставах, при плоскостопии, венозной недостаточности и высоких нагрузках. Они стимулируют венозный кровоток, поддерживают мышцы и препятствуют появлению сосудистых звездочек и варикоза. Компрессионные футболки корректируют осанку и укрепляют ослабленные мышцы

пресса.

Для себя компрессионный трикотаж я открыла пару лет назад и была просто поражена эффектом. Ранее у меня было несколько переломов ноги, поэтому особо важными стали поддержка свода стопы, стимуляция микроциркуляции крови, а также защита ахиллова сухожилия. Через пару недель использования компрессионных носков перестала болеть нога. Теперь я рекомендую компрессионный трикотаж всем клиентам школы, а недавно включила его в ассортимент нашего интернет-магазина.

### **Техника скандинавской ходьбы. Учимся правильно ходить**

Надеюсь, вы были внимательным читателем и уже знаете, что для скандинавской ходьбы нужны специальные палки и особая техника выполнения движений. Действительно, хотя скандинавская ходьба и считается одним из самых простых и доступных видов фитнеса, ходить тоже надо умеючи. Конечно, можно взять палки и просто пойти по лесу. Кто спорит, любое движение на пользу. Но если перед вами стоит конкретная задача – похудение или оздоровление, то советую освоить особую технику скандинавской ходьбы. Это лучше делать с помощью квалифицированного инструктора.

К счастью, ходьба с палками стремительно развивается и сегодня записаться на занятия не проблема, даже если вы живете в глубинке. У «Школы скандинавской ходьбы» есть много филиалов. Заходите на наш сайт [www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru) и ищите свой город. Полноценный урок начального обучения базовой технике скандинавской ходьбы обычно длится около 50–60 мин в темпе ниже среднего. Занятие может быть индивидуальным или групповым. В любом случае на занятии инструктор все наглядно показывает и рассказывает. Цена зависит от квалификации тренера. В ваших интересах получить качественную услугу, поэтому предварительно спросите о наличии сертификата и опыте работы специалиста. Имейте в виду, что инструкторы и тренеры тратят много времени и средств на обучение и совершенствование своих профессиональных навыков, поэтому не проводят бесплатных тренировок. Если вам попалось именно такое занятие, то помните, что задача у организаторов другая: не научить вас, а продать, например, палки.



Настоящие инструкторы на занятии смотрят на правильность осанки, консультируют клиентов по вопросам здоровья, учат правильному дыханию, рекомендуют виды нагрузок и темп, показывают дополнительные упражнения. Достаточно посетить 3–4 занятия, чтобы потом самостоятельно практиковать скандинавскую ходьбу.

Как вы помните, скандинавская ходьба развилась из занятий беговыми лыжами, поэтому способы передвижения здесь идентичные. В ходьбе с палками различают попеременный шаг, одновременный шаг и «елочку».

### **Попеременный шаг**

Людам, хорошо знакомым с лыжным спортом, эта техника может напомнить коньковый ход на лыжах. Это основная техника для равнинных участков и небольших подъемов и спусков. Ее смысл состоит в том, что сначала выносятся вперед правая нога и левая рука, затем наоборот – левая нога и правая рука. Это естественные движения человека при ходьбе, поэтому лучше двигаться непринужденно, не задумываясь об этом. Но при этом следите, чтобы не перейти на иноходь – движение одноименной руки и ноги.

Во время ходьбы ваша спина должна быть прямой, без напряжения. Если чувствуете напряжение или тремор в мышцах, сразу сообщите об этом инструктору. Очень важно правильно ставить стопу. Движение должно быть через пятку. В этом положении стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тела переносится на широкую часть стопы: сначала на подушечки под пальцами, а затем и на сами пальцы. В этой фазе очень важно оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы. Это наиболее безвредный и наименее травмоопасный способ передвижения. В разделе «Ходить или бегать? Преимущества скандинавской ходьбы» главы 1 я подробно

останавливалась на технике бега, где нога ударяется о землю, травмируя суставы. Теперь вы видите разницу между ходьбой и бегом и понимаете, насколько важно беречь суставы, тем более если они у вас с проблемами.

Длина шага – это тема, всегда вызывающая множество дискуссий. Длину шага определяют место установки кончика палки, достигнутый темп ходьбы, а также длина палки. Если длина палки оптимальная, то при активной работе рук больше всего на длину шага будет влиять положение тела. Чем больше наклон, тем быстрее темп и шире шаг. Разумеется, это актуально в условиях равнинной местности. На холмистых трассах будут меняться и положение тела, и длина шага. Руки будут действовать попеременно работе ног и параллельно им. Палки будут нести часть веса и проталкивать тело вперед, а ход будет осуществляться за счет движения в плечевом суставе.

### **Одновременный шаг**

Одновременный шаг сродни классическому ходу и используется чаще всего для подъема вверх. Основной упор здесь делается на руки. Работают сразу обе руки; палки устанавливаются к пятке ноги, делающей шаг. Вес тела переносится на палки, а корпус наклоняется вперед. Этот шаг очень хорош для тренировки рук. Но не стоит им злоупотреблять, особенно новичкам, чьи мышцы не привыкли к физическим нагрузкам. Освойте сначала попеременный ход, а потом экспериментируйте с другими видами техник.

### **«Елочка»**

Сразу вспоминаем наши любимые лыжи. Только «елочкой» мы можем взобраться на крутую горку и аккуратно спуститься с нее. В скандинавской ходьбе все то же самое. Ноги расставляются наподобие ножниц; руки с палками также расставляются шире, чтобы человек не споткнулся о собственную палку. Руки и ноги действуют попеременно.

### **Дышите правильно. Советы Насти Полетаевой**

Многие новички на первых занятиях вступают в неравный бой со своим дыханием. Одни пытаются делать слишком глубокие и долгие вдохи, а другие впадают в другую крайность – начинают задерживать дыхание. Правильно делать вдох через нос (так идет обогрев и очистка воздуха), а выдох – через рот. Выдох может быть продолжительней вдоха в 1,5–2 раза. Чем больше нагрузка, тем выше потребление кислорода. Частота дыхания возрастает с ростом пульса. Если вдыхаемого кислорода не хватает, то организм реагирует повышением частоты дыхания, но эффективность при этом не повышается. Дыхательная мускулатура устает, и появляется боль в боку. Для того чтобы избавиться от нее, нужно снизить темп – не останавливаясь, дышать глубоко, с акцентом на выдох. Иногда во время занятий полезно измерить частоту дыхания: в среднем должно быть 30–40 дыхательных циклов.

## Выбор маршрута. Заблудиться невозможно

Скандинавская ходьба, как и бег на лыжах, возможна только на природе. При желании, конечно, можно взять палки и начать ходить в легкоатлетическом манеже, но лучше так не делать. Никакого удовольствия, а только дискомфорт и себе, и другим. Не стоит также выбирать маршруты вдоль трасс или автомобильных магистралей. Я не совсем понимаю любителей бега или велоспорта, которые тренируются рядом с шоссе. Пользы вы явно не получите, зато «заправитесь» изрядной долей свинца от выхлопных газов. Выбирайте специальные лесные или парковые зоны, находящиеся как можно дальше от оживленных улиц и трасс. Подойдут также тихие скверы.



Новичкам я советую начинать в привычном месте. Для первых тренировок, когда только идет знакомство с техникой, достаточно маршрута протяженностью 1,5–2 км по ровной, без перепадов высот местности. Людям, страдающим болью в спине или суставах, лучше заниматься на естественном грунте. Асфальт – достаточно жесткое покрытие для о\*ensored\*-двигательной системы, да и мышцы на нем устают быстрее.

Более опытным я рекомендую выбирать разные маршруты. Поставьте перед собой цель – и в путь. Для худеющих идеальна пересеченная местность с небольшими или средними перепадами высот. Для хорошо подготовленных людей маршрут должен включать

длинные склоны разной крутости, чтобы можно было выполнять специальные упражнения (о них подробнее читайте в разделе «Дополнительное оборудование. Делаем тренировки интереснее» главы 3). Оздоровительная ходьба как средство реабилитации должна проходить по безопасным грунтовым дорожкам. В любом случае выбирайте интересные, красивые, разнообразные места, насыщенные чистым воздухом. Я, например, живу в Москве рядом с МГУ, поэтому в основном тренируюсь на Воробьевых горах, но для разнообразия иногда езжу на Поклонную гору и в Нескучный сад. Так же делают и наши клиенты, поэтому занятия скандинавской ходьбой никогда не надоедают и всегда в радость. И не забывайте брать с собой палки на дачу. Ведь это лучшее место для занятий скандинавской ходьбой!

#### Про путешествия и скандинавскую ходьбу. Советы Насти Полетаевой

Мне очень приятно, что многие преданные клиенты «Школы скандинавской ходьбы» не прекращают тренировки в отпуске за границей. Легкие телескопические палки почти не занимают места в багаже. Одна наша клиентка умудряется не прерывать тренировки даже во время командировок – говорит, что только ленивые не могут найти подходящего сквера. Ходить с палками можно и в Санкт-Петербурге, и в Екатеринбурге, и в Калининграде, и в Париже. Во время своих регулярных зимних горнолыжных туров она всегда сочетает катание на лыжах с занятиями скандинавской ходьбой. По ее признанию, во время таких поездок всегда находится группа единомышленников из иностранных любителей скандинавской ходьбы. В плане еды в отпуске она позволяет себе все и даже иногда чуть больше – ходьба на свежем зимнем горном воздухе сжигает лишние калории.

Я советую вам брать палки с собой для путешествий по городам. Думаю, что многие из вас во время визитов в европейские страны обязательно встречали туристов с палками для скандинавской ходьбы. Последуйте их примеру. Меняйте маршруты, открывайте для себя новые места, больше двигайтесь – тогда ваш отдых станет приятным и полезным не только для здоровья, но и для фигуры.

#### Берегите природу. Мнение Насти Полетаевой

Мои постоянные занятия с группами и индивидуальными клиентами проходят в парке на Воробьевых горах. Это удивительное место с потрясающей природой и невероятной энергетикой. Оно притягивает многочисленных туристов, москвичей, студентов и даже байкеров. Но я не могу понять и принять одного: почему при таком количестве мусорных урн люди сорят, бросают банки, обертки, окурки себе под ноги. Почему мы никак не можем научиться поддерживать чистоту и порядок у себя дома?! Ни в одной европейской стране я не встречала такого неуважения и пренебрежения к природе. Люди, подумайте о своем Доме!

#### **Первые шаги. Определяем оптимальную нагрузку**



Я много лет занимаюсь

тренерской работой и часто наблюдаю две крайности, в которые впадают новички: они либо начинают усердно тренироваться по 4–5 раз в неделю, настойчиво требуя срочно увеличить нагрузку, либо, прилежно посетив два занятия, приходят на тренировки нестабильно (ссылаясь на работу, учебу, личную жизнь), но выкладываются на занятиях по полной программе. Отчасти я понимаю их поведение. Нужно иметь силу воли и упорство, чтобы решиться переломить себя и изменить свой образ жизни. И если уж это произошло, то понятно, что человек ждет быстрого результата как вознаграждения за проявленное рвение и волю. Но, к сожалению, излишняя горячность до добра не доводит и дает обратный эффект. Итак, читаем этот раздел внимательно и делаем первые шаги правильно.



Как я уже говорила, ходьба с палками относится к циклическим видам тренировок и направлена на повышение функциональных возможностей сердца, сосудов, дыхательной системы. Она обладает выраженным оздоровительным и профилактическим эффектами: предупреждает многие заболевания, повышает иммунитет и сопротивляемость организма к бактериям и вирусам, развивает силу, выносливость и, наконец, способствует формированию красивого тела. Правда, все эти свойства скандинавской ходьбы открываются только в аэробном режиме – именно при таком условии можно добиться максимального эффекта. Поэтому с самого начала важно определить степень нагрузки и составить план тренировок в зависимости от уровня подготовленности и физических возможностей организма. Для этого нужно учитывать следующие особенности, которые определяют эффективность оздоровительной ходьбы с палками: тип нагрузки, величину нагрузки (продолжительность и интенсивность), периодичность занятий, продолжительность интервалов между тренировками.

### **Величина нагрузки**

При занятиях скандинавской ходьбой под минимальной нагрузкой для начинающих, необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья, подразумевается 2–3 раза в неделю по 40 мин. Конечно, это усредненный показатель. У разных людей разные здоровье, физическое состояние, мотивация. Людям с ограниченными возможностями я советую начинать с минимальных тренировок – от 20 мин в день, постепенно (не торопясь!) увеличивая нагрузки.

Наши наблюдения показали, что большинство клиентов «Школы скандинавской ходьбы» отмечали заметное улучшение здоровья и общего самочувствия через 3–4 месяца при нагрузке 2–3 раза в неделю. При этом продолжительность занятия составляла в среднем 60–70 мин, протяженность маршрута – 6–8 км, соответственно средняя скорость – 6–7 км/ч. Многие новички уверенно увеличивали нагрузки до пяти раз в неделю через 5–6 месяцев после начала тренировок. Дальнейшее увеличение объема и частоты тренировок не просто нецелесообразно, а даже опасно для здоровья, так как приводит к длительному снижению работоспособности и может вызвать обострение различных заболеваний. Не стоит забывать про регулярность тренировок. Лучше ходить меньше и чаще, чем один раз в неделю, но до седьмого пота. В последнем случае, кроме боли и напряжения в мышцах, вы ничего не получите и в скором времени можете полностью разочароваться в фитнесе.

### **Интенсивность нагрузки**

Как я уже говорила, многие непрофессиональные спортсмены, в особенности новички, часто по неопытности перегружают себя на тренировках. Отчасти причина тому – бешеный ритм жизни и тотальная занятость, когда просто нет возможности выделить на спорт больше времени. Вторая самая распространенная причина – незнание своих физических возможностей и ограничений. Чтобы тренироваться эффективно и с пользой для здоровья, необходимо ставить реальные цели и чаще прислушиваться к своему организму.

Определить подходящую интенсивность тренировки вам поможет ЧСС. Во время

скандинавской ходьбы сердечный ритм зависит от скорости и рельефа маршрута и может попадать в три зоны: аэробную, смешанную (аэробно-анаэробную) и анаэробную. Начинать сложно выйти из аэробной зоны – для этого надо развить скорость более 6 км/ч. Тем не менее важно держать под контролем интенсивность тренировки и соблюдать определенные правила, не допускающие превышения оптимальной индивидуальной скорости. Прекрасным тестом служит разговор с партнером. Свободное дыхание – гарантия аэробной зоны.

Тренировки в смешанной аэробно-анаэробной зоне допустимы только для хорошо подготовленных и не имеющих отклонений в здоровье любителей или спортсменов. Анаэробная зона практически не используется в оздоровительной ходьбе (даже при соревнованиях) и возможна только для молодых спортсменов.

Обращайте внимание на частоту сердечных сокращений – это тахометр вашего мотора! Мотор может сломаться, если будет постоянно испытывать перегрузки. Вам в этом поможет пульсометр (подробнее о нем читайте в разделе «Дополнительное оборудование. Делаем тренировки интереснее» главы 3) и тест на свободное дыхание.

### **Рациональное повышение тренировочных нагрузок**

Если вы тренируетесь уже более 5 месяцев на регулярной основе, свободно владеете техникой скандинавской ходьбы, но хотели бы добиться большего, значит, самое время подумать о повышении нагрузки. Чтобы избежать перенапряжения и не нанести вред здоровью, тренировочные нагрузки необходимо увеличивать постепенно и под контролем. Есть несколько вариантов правильного увеличения нагрузки.

- **Повышение длительности тренировок.** Для неподготовленных: начните с 2–3 раз в неделю по 30–40 мин в привычном темпе, спустя 1–2 месяца увеличивайте продолжительность занятий до 60 мин. Постепенно можно увеличить длительность до 80 мин.
- **Увеличение количества тренировок.** Если спустя какое-то время вы чувствуете в себе силы и потребность повысить нагрузку, увеличивайте количество тренировок до 4–5 раз в неделю.
- **Повышение интенсивности.** Последний этап повышения нагрузок – увеличение интенсивности тренировок за счет выбора пересеченной местности с большими перепадами высот или за счет повышения скорости.

### **Восстановление**

Мы нечасто задумываемся о том, что после физических нагрузок нашему организму необходимо восстановление. Я бы сказала, что оно не менее важно, чем сама тренировка. Если интервалы между тренировками слишком малы, то организм не будет полностью восстанавливаться и вы получите антирезультат в виде постоянной усталости, упадка сил, апатии, болезненности. С другой стороны, если интервалы будут большими, то результаты также не будут впечатлять. При выборе продолжительности периодов отдыха между тренировками установлено брать за основу время восстановления мышечного аппарата, приведенное в табл. 2.2.

Таблица 2.2. Восстановление мышечного аппарата

Вид тренировки	Нагрузка	Отдых
Спокойная аэробная	Пульс 180 – возраст, длительность 60–80 мин	24 ч
Интенсивная аэробная	Пульс 200 – возраст, длительность 40–60 мин	48 ч

Здесь приведены

периоды восстановления для людей 18–35 лет. Если вы моложе или старше, то периоды восстановления должны быть продолжительнее. У спортсменов период восстановления в два раза короче. Имейте в виду, что некоторые процессы восстановления полностью заканчиваются лишь через несколько дней. Прислушивайтесь к себе. Людям с физическими ограничениями необходимо контролировать свое самочувствие и измерять ЧСС и артериальное давление.

Помогают восстановлению теплые и расслабляющие ванны, душ, массаж, баня или сауна. Существуют также активные методы, сокращающие время восстановления, например заминка. Специальные упражнения помогут расслабить мышцы и сделать их эластичными. Подробнее об этом читайте в разделе «Разные программы тренировок, разминка и заминка. Тренируемся правильно» главы 3.

#### История моей самой любимой клиентки

Хочу рассказать историю Тамары Дмитриевны, которой в этом году исполнилось 85 лет. Мы с ней познакомились два года назад при довольно печальных обстоятельствах. Она страдала страшным остеопорозом и высоким давлением и на первое занятие пришла – точнее, ее принес муж – в корсете, так как недавно получила декомпрессионный перелом позвоночника. Обычно пожилые люди, оказавшись в подобной ситуации, сдают и физически, и психологически. Но только не Тамара Дмитриевна! Я еще ни у кого не встречала такой жажды жизни и оптимизма. Она ухватилась за скандинавскую ходьбу как за свой последний шанс и старательно выполняла все мои рекомендации.

Мы очень аккуратно начинали тренировки. Первые занятия длились не более 15–20 мин и проводились в коридоре ее квартиры. На четвертом занятии мы вышли на улицу и гуляли по двору 30 мин, а уже через две недели наша тренировка длилась больше часа с перерывами на лавочке. Постепенное увеличение нагрузки не вызвало у организма стресса и позволило добиться потрясающих результатов.

Сейчас Тамара Дмитриевна ходит самостоятельно 3–4 раза в неделю по 1–1,5 ч, делая перерывы. Причем с палками она не только гуляет, но и ходит по магазинам.

## Глава 3

### Ускоряем шаг. Скандинавская ходьба для опытных

#### Дополнительное оборудование. Делаем тренировки интереснее



Знаете ли вы, что

скандинавская ходьба по широте возможностей может заменить целый спортзал? Если нет, то советую прочитать этот раздел до конца.

Все дело в дополнительном оборудовании и специальных упражнениях с использованием палок, которые по эффективности и разнообразию ничем не уступают самым современным тренажерным залам. Здесь вам и кардиотренировки, и работа на пресс, и укрепление ног и рук.

## **Пульсометр**

Пульсометр – это самый необходимый прибор на кардиотренировках. Если вы знаете свой пульс во время таких занятий, значит, вы держите тренировку под контролем. Пульсометр помогает определять темп и продолжительность тренировки, дозировать нагрузки и контролировать аэробный режим, который, как вы знаете, способствует сжиганию жира. Часто используются пульсометры, которые состоят из пояса-датчика, надевающегося на грудь. Информацию о ЧСС вы получаете посредством радиосигнала. Модельный ряд пульсометров необычайно широк: от самых незатейливых до слишком сложных. Своим клиентам я не рекомендую переплачивать за навороченные модели, большинством функций которых они никогда не воспользуются. Главное, чтобы пульсометр был влагостойким и имел секундомер, а также предусматривал возможность настройки верхней и нижней границы аэробной зоны. Функции шагомера и подсчета калорий – приятные, но вовсе не обязательные. Секундомер должен работать независимо от пульсометра и позволять отслеживать время тренировки, засекать время прохождения кругов и отрезков. Ведь время и уровень нагрузки – основные показатели тренировки.

Не знаю, что произошло на рынке спортивного оборудования за последние два года, но цены на пульсометры сильно поднялись. Приличную и качественную модель можно купить, начиная только от 3 тыс. руб. Более сложные модели с дополнительными функциями идут по цене от 5 до 7 тыс. руб. Делайте выбор, исходя из своих финансовых возможностей. Но если вы собрались заниматься ходьбой серьезно, то один раз можно

потратиться на хорошую и качественную, а главное, необходимую вещь.

### **Шагомеры**

Шагомер – любимое приспособление молодых красивых девушек, которые в тренировках особое внимание обращают не на пульс, а на километры и количество израсходованных калорий. Действительно, приборчик очень приятный, но необязательный. Если вы хотите похудеть, то отслеживание дистанций и калорий будет вас мотивировать и контролировать. И не более того. Шагомеры стоят совсем недорого – приличную модель можно купить уже за 1 тыс. руб. Но в идеале лучше совмещать его с пульсометром.

### **Амортизаторы**

Амортизаторы – это оборудование, которое таит в себе массу возможностей. Главное их достоинство заключается в универсальности. Амортизаторы позволяют выполнять бесчисленное множество интересных упражнений на проработку любых групп мышц. Они незаменимы и для увеличения нагрузки во время растяжки. Простые ленточные резиновые амортизаторы удобны для упражнения на растяжку после ходьбы и идеально подходят для растяжки плечевого пояса и рук. Амортизаторы стоят всего несколько сотен рублей (ленточные и подавно можно купить за сущие копейки – всего за 200 руб.), очень мало весят и легко помещаются в рюкзак и даже в карман. Чтобы правильно подобрать подходящие вам упражнения с амортизаторами, советую обратиться к инструктору. Инструкторы «Школы скандинавской ходьбы» показывают дополнительные упражнения с оборудованием в рамках стандартного занятия. Вы также можете посмотреть виды упражнений с амортизаторами на нашем сайте [www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru).



Отдельно я хочу рассказать про амортизатор финской компании Gymstick, который был специально разработан для любителей скандинавской ходьбы. По сути, это мини-аналог тренажерного зала. Он особым образом крепится к палке, имеет три уровня сопротивления и подходит даже для тренировок профессиональных спортсменов. Этот амортизатор позволяет выполнить большое количество силовых упражнений, имитируя работу со свободными весами в спортзале. Благодаря ему можно проработать все группы мышц. Амортизатор Gymstick можно применять как универсальный инструмент фитнес-подготовки. Упражнения с ним могут быть выполнены в любом месте и в любое время. Амортизаторы Gymstick поставляются в удобной поясной сумке вместе с диском, где записаны упражнения на все группы мышц. Купить этот замечательный амортизатор вы также можете в интернет-магазине «Школы скандинавской ходьбы».

### **Отягощения**

Если вы чувствуете, что ваши мышцы привыкли к нагрузке, то самое время воспользоваться отягощениями. Отягощения с регулируемой застежкой могут применяться во время ходьбы для ног, во время гимнастики – для рук. Они усиливают эффект от тренировки и помогают быстрее добиться поставленной цели. Например, использование во время ходьбы отягощений позволяет сжигать на 10 % больше калорий. Мужчины особенно любят использовать их на тренировках, так как это позволяет увеличить объем мышц ног. Прежде чем применять отягощения, проконсультируйтесь с инструктором. Он поможет подобрать упражнения для определенных групп мышц. Отягощения также можно приобрести в интернет-магазине «Школы скандинавской ходьбы».

## Живой человек или программа? Мнение Насти Полетаевой

Совсем недавно я давала комментарии к статье в газете «Ведомости». Статья была посвящена использованию специальных мобильных приложений, которые якобы призваны заменить инструктора. В самом деле, сегодня существует бесчисленное количество сервисов для занятий фитнесом, которые могут все: и дистанцию с калориями посчитать, и план тренировки составить, и даже спрогнозировать результат. Звучит здорово. Это все равно, что учить английский по Skype. Вот только возникает вопрос: насколько серьезные и глубокие знания дадут такие уроки? Может ли компьютер поставить, например, произношение или разработать план занятий с учетом индивидуальных особенностей? Думаю, что нет. То же самое и в спорте. Никакая программа не заменит живого общения с профессионалом. Если вы новичок, то ни в коем случае не увлекайтесь мобильными сервисами, а лучше потратитесь на опытного инструктора. При составлении плана тренировок и подборе упражнений он учтет такие нюансы, которые ни одна программа не в состоянии принять во внимание. Например, индивидуальные особенности здоровья, телосложения, уровень подготовленности и даже эмоциональное состояние и настроение. До мобильных приложений в прямом смысле слова надо дорасти. Как только вы почувствуете себя уверенно, сможете сами контролировать дыхание, определять нагрузки и научитесь правильно оценивать результат – вперед к освоению мобильных приложений!

## Разные программы тренировок, разминка и заминка. Тренируемся правильно



Надеюсь, дорогие читатели, вы внимательно прочли предыдущие разделы и теперь знаете о скандинавской ходьбе если не все, то очень многое и уже решились сделать пробную тренировку. Как и в любом виде фитнеса, у скандинавской ходьбы существует много вариантов тренировок в зависимости от цели. Начнем с самой простой и доступной каждому – базовой тренировки. Но перед этим хочу напомнить вам об очень важном моменте: обязательно предваряйте свои тренировки упражнениями на разминку и заканчивайте их растяжкой. Подробнее читайте об этом ниже.

### **Базовая тренировка. Начальный уровень**

Это универсальная оздоровительная тренировка, которая подходит каждому, в том числе гипертоникам, людям, страдающим сахарным диабетом и нарушениями обмена веществ, перенесшим инфаркт, инсульт, а также детям и пожилым людям. Тренировка проходит в легком темпе, где частота пульса составляет 50–60 % от максимально возможной. Можно сказать, что это реабилитационная тренировка с ограниченной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, но включающей в работу кровеносные сосуды. Перед началом занятий рекомендуется сделать разминку, а в конце важно контролировать пульс. У этого вида тренировки нет ограничений по частоте и продолжительности. Ее можно выполнять каждый день, начав с 20–30 мин и постепенно увеличив продолжительность до 50 мин. Усиливая нагрузку, прислушивайтесь к своему организму. Во время и после занятий у вас не должно быть тремора, напряжения, ощущения боли и дискомфорта в мышцах.

### **Развивающая тренировка**

Это более интенсивный вариант тренировки, где частота пульса составляет 65–75 % от максимально возможной. Такая тренировка оказывает хорошее воздействие на обмен веществ и работу внутренних органов. Она идеально подходит для похудения и коррекции фигуры. Как правило, ее практикуют более опытные любители ходьбы с палками или профессиональные спортсмены на досуге.

Если развивающая тренировка продолжается больше 60 мин, то она снимает стресс, улучшает обмен веществ, стабилизирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Худеющим рекомендована интервальная тренировка с чередованием медленного темпа со средним и выше среднего. Выполняется 3–5 раз в неделю.

### **Тренировка для подготовленных**

В этой тренировке частота пульса составляет 75–85 % от максимально возможной и достигается стадия равновесия жиров и углеводов. Тренировка подходит для развития выносливости и увеличения мышечной массы, укрепления сердечной мышцы (формирует «сердце спортсмена»). В «Школе скандинавской ходьбы» такой вид тренировки в основном предпочитают мужчины, которые давно занимаются спортом, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. В таком режиме оптимальны занятия



ходьбой с палками 1–2 раза в неделю.

## **Тренировка для спортсменов**

Это уже специальный вид тренировки, который я не рекомендую любителям. Частота пульса здесь – 85–100 % от максимально возможной, то есть достигается анаэробное состояние организма. Подобные тренировки используются в профессиональном спорте или на соревнованиях, поэтому их частота составляет не более одного раза в две недели.

В предыдущих главах я очень много говорила про преимущества скандинавской ходьбы и хочу снова о них напомнить. Ходьба – это естественное движение человека, поэтому тренировки должны быть в удовольствие. Я знаю, что некоторым требуется сила воли и стимул, чтобы решиться на занятия, но в конечном счете для большинства ходьба с палками превращается в часть жизни. Если тренировка является пыткой и не доставляет радости, то бессмысленно ждать результатов. Сделайте паузу или выберите другой вид спорта. Впрочем, на моей памяти таких случаев единицы.

### **Разминка и заминка. Советы Насти Полетаевой**

Разминка – это обязательный элемент любой тренировки. Благодаря разминке разогреваются мышцы и суставы, улучшается кровообращение, снижается риск травм. Профессиональные спортсмены начинают тренировки с растяжки, но любителям рекомендуется растягивать уже разогретые мышцы в конце тренировки.

## **Разминка**

По времени разминка должна занимать примерно 7–10 мин. Она настроит на тренировку и даст импульс к движению. Я предлагаю в разминке делать суставную гимнастику, которая способствует выработке дополнительной синовиальной (межсуставной) жидкости и готовит тело к основным занятиям. Упражнения очень просты, легко запоминаются, не имеют противопоказаний и доступны каждому вне зависимости от возраста.

Обычно я придерживаюсь принципа «восходящего потока». Он заключается в том, что все упражнения выполняются снизу вверх: от стоп к голове. Итак, начнем. Выполняя разминку, опирайтесь на палки, ноги на ширине тазобедренного сустава, уверенно соприкасаются с поверхностью; колени чуть согнуты («мягкие»). Начинайте выполнять последовательные вращения по часовой и против часовой стрелки голеностопом, затем коленным суставом, далее тазобедренным суставом. Вращательные движения должны быть плавными, небыстрыми и осознанными. Думайте о том, что вы делаете! После ног точно так же вращайте в суставах руки. Бережно относитесь к плечевому суставу – самому подвижному в человеческом организме. Вращения не должны сопровождаться болью. Если возникли болевые ощущения – снижайте амплитуду. Главное – не ЧТО, а КАК вы делаете. Затем выполните несколько вращательных движений корпусом, ходьбу на месте, 2–3 цикла дыхания, и после этого можно начинать тренировку.

В первые 20–30 с темп ходьбы должен быть медленным или очень медленным. Входить

в движение нужно плавно и естественно, как бы договариваясь со своим телом. Постепенно увеличивайте темп до необходимого.

### **Заминка, растяжка**

Выходить из тренировочного процесса нужно постепенно, снижая темп и передвигаясь расслабленно. После тренировки следует немного отдохнуть и сделать растяжку. Всем клиентам «Школы скандинавской ходьбы» я настоятельно рекомендую не пренебрегать заминкой. Во-первых, растяжка снижает тонус мышц и способствует восстановлению. Во-вторых, она делает мышечные волокна эластичными и подтянутыми. В-третьих, гимнастика содействует быстрому выведению шлаков.

Уделите каждой мышце 30–60 с. Это время, необходимое для реакции мышечного волокна на растяжение. Боли быть не должно, допустимо легкое ощущение натяжения, обычно оно проходит через 15–20 с. Здесь также должен действовать принцип «восходящего потока». Это мой личный подход, основанный на опыте. Другие тренеры могут думать иначе. В скандинавской ходьбе ноги, несмотря на помощь рук, несут максимальную нагрузку. Именно им в первую очередь нужно дать отдых и необходимую реабилитацию.

Начнем с упражнений для отдыха и растягивания боковых поверхностей спины. Наклонитесь вперед, опершись на палки. Вытяните руки перед собой и разожмите их, чтобы они свободно повисли в темляке. Ноги согнуты в коленях, пупок втягивайте, тем самым стра\*ensored\* поясницу от чрезмерного прогиба. Тянитесь за кончиками пальцев рук, почувствуйте вытяжение боковых поверхностей спины. Медленно раскручивайтесь, начиная от копчика, затем переходя к поясничному и грудному отделам и, наконец, к шейному отделу. Это движение напоминает раскручивание спирали или улитки. Очень важно его делать осознанно. В идеале вы должны аккуратно раскрывать каждый позвонок друг за другом. Закончите упражнение вытяжением через макушку к небу. Сделайте 2–4 дыхательных цикла. Опустите руки, встряхните ноги и расслабьтесь. Скручивание вниз и вверх можно повторить 2–3 раза, не зависая надолго вниз головой. Это упражнение растягивает позвоночник и возвращает его подвижность.

Теперь приведу еще несколько полезных упражнений на растяжку отдельных мышц.

- Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия. Одна нога впереди в полуприседе. Пятки обеих ног не отрываются от поверхности земли. Почувствуйте, как растягивается икроножная мышца и ахиллово сухожилие. Поменяйте ногу. Можно увеличить нагрузку, опершись руками о дерево.

- Растяжка передней поверхности голени и голеностопа. Стоя на одной ноге (можно опереться о стену), другую отведите назад, поставив на верхнюю поверхность ступни. Осторожно начните приседать, растягивая передние мышцы голеностопа. Можно попытаться протолкнуть или протащить ногу вперед. Поменяйте ногу.

- Растяжка четырехглавых мышц бедра. Стоя на одной ноге, возьмите в руку стопу другой, согнутой в колене ноги и подтяните ее к ягодице. В этом упражнении можно другой рукой опираться на палки. Колени «мягкие» и соединены вместе, бедра параллельны друг другу. Не наклоняйтесь вперед и старайтесь держать корпус прямо, не перекашиваясь в сторону.

- Растяжение приводящих мышц. Как можно шире разведите ноги в стороны (можно это

проделать легким прыжком). Собирайте ноги вместе за счет работы стопы и внутренней поверхности бедер, как бы «застегивая себя на молнию». Повторите 3–4 раза.

- Переходим к рукам. Растяжка трицепсов. Заведите правую руку за голову, поместив ладонь между лопаток. Теперь левой рукой толкайте локоть правой руки вниз. При этом голову держите прямо, мягко вытягиваясь макушкой к небу.

- Растяжка дельтовидных мышц плеча. Поднимите левую согнутую в локте руку на уровне плеч и, обхватив левый локоть правой рукой, толкайте ее к себе. Должно возникнуть легкое натяжение. Не поднимайте плечи!

- Мышцы шеи. Мягко потянитесь макушкой к небу, дыхание ровное. Через вытяжение на первом шейном позвонке мягко устремите ухо в небо. Затем кивок вперед, назад, опять в небо и прямо. Точно так же повторите с другим ухом.

Этот набор упражнений не исчерпывает возможности гимнастики на свежем воздухе. Существует множество интересных парных и групповых упражнений на развитие координации, ловкости и других физических качеств. Они делают тренировки не только полезными, но и интересными и познавательными.

Выбираем тренировки для детей и подростков. Мнение Насти Полетаевой

Меня очень радует тенденция, когда родители приводят на занятия своих детей.

Скандинавская ходьба помогает сформировать красивое тело, корректирует осанку и закладывает прекрасные основы для двигательного развития ребенка. В скандинавских странах ходьба с палками – это семейный вид активного отдыха. Детям очень нравится такая ходьба, особенно если занятия проходят в компании других детей или вместе с родителями.

Если вашему малышу исполнилось 4 года, то непременно познакомьте его со скандинавской ходьбой. В нашей школе есть отдельные программы для детей и подростков, где классические занятия, дополненные упражнениями на растяжку, укрепление мышц, развитие равновесия, координации и ритмичности, проходят в формате игры. В конце тренировки мы обязательно проводим соревнования и конкурсы. Обычно занятия для детей проходят в среднем темпе, но для разнообразия инструкторы вводят бег с палками и различные двигательные упражнения с использованием палок. К слову, мой сын, которому исполнилось 15 лет, пришел в скандинавскую ходьбу из велоспорта и привел с собой всех своих друзей. Они ходят по выходным группой из пяти человек, и все очень довольны. Во время занятий можно болтать, смеяться и самостоятельно составлять интересные маршруты.

Внимание! Как и в хоккее и горных лыжах, во время занятий скандинавской ходьбой важно соблюдать меры безопасности: не оставляйте детей с палками без присмотра и не снимайте резиновые наконечники с палок!

**Скандинавская ходьба в санаторно-курортных комплексах и wellness-центрах.  
Совмещаем приятное с полезным**



Ярко выраженный оздоровительный эффект и отсутствие ограничений делают скандинавскую ходьбу незаменимой в лечебной медицине и wellness-индустрии. Вот уже много лет ходьба с палками – это обязательный элемент программ восстановления и оздоровления в ведущих реабилитационных, спа– и фитнес-центрах Европы и США. В Германии скандинавская ходьба активно используется для восстановления после операций на позвоночнике и суставах, в частности на тазобедренном суставе. В Швейцарии, Франции, Италии, Финляндии в любом высококлассном спа-центре вам непременно предложат ходьбу с палками как полезное дополнение к основным процедурам. В Великобритании, где набирает обороты мода на тренировки на свежем воздухе, ходьба с палками представлена во всех современных фитнес-центрах.

К сожалению, в России ситуация пока несколько иная. Мы только открываем для себя полезные свойства ходьбы с палками, поэтому сегодня ее использование – прерогатива наиболее продвинутых и современных курортных и wellness-центров. Хотя, на мой взгляд, нет лучшего места для скандинавской ходьбы, чем санаторно-курортные комплексы, где есть и свежий воздух, и красивая природа. В отличие от других видов фитнеса, скандинавская ходьба не требует дорогостоящего оборудования и специального помещения и может быть легко интегрирована в оздоровительные и анимационные программы санатория. Заниматься ею можно весь год. Согласитесь, что приятно вечером разнообразить свой досуг ходьбой с палками в группе единомышленников. К слову, в моей практике были случаи, когда на занятиях ходьбой завязывались романтические отношения и начиналась крепкая дружба.

Нет проблем и с обучением инструкторов. В «Школе скандинавской ходьбы» проходят курс профессиональной переподготовки с получением сертификата (!) инструкторы по

фитнесу, врачи ЛФК, массажисты, кинезитерапевты, танцевально-двигательные терапевты и телесно-ориентированные психологи. Курс обучения длится 2–3 дня и состоит из нескольких этапов: базового обучения и обучения для профессионалов. Для удобства слушателей в этом году в «Школе скандинавской ходьбы» мы запустили полный курс обучения по направлению «Инструктор скандинавской ходьбы». Мы также проводим обучение в выездном формате.

Возможности применения ходьбы с палками в санаториях безграничны. Во-первых, скандинавская ходьба подходит для санаториев любой направленности. Например, среди клиентов «Школы скандинавской ходьбы» есть даже онкологические и геронтологические центры, чьи специалисты прошли профессиональное обучение и теперь успешно применяют ходьбу с палками в ежедневной работе.

Скандинавская ходьба может быть использована как отдельная программа или в комплексе с оздоровительными или восстановительными занятиями. Идеально сочетание ходьбы с палками с пилатесом, йогой, дыхательными гимнастическими, танцевально-двигательной терапией, спа- и детокс-процедурами. Она также разнообразит время и обеспечит интересный досуг «некатающимся» туристам на горнолыжных курортах.

Опыт использования скандинавской ходьбы в центре восстановительной медицины и реабилитации «Турмалин» (Свердловская область)

Мы стали внедрять скандинавскую ходьбу сразу, как только наш специалист по ЛФК прошел обучение в «Школе скандинавской ходьбы», и отзывы были только положительные. Наш центр специализируется на лечении болезней суставов, о\*ensored\*-двигательной системы, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, а также занимается коррекцией веса. Мы организуем индивидуальные и групповые тренировки в группе до пяти человек. Ходьба с палками включена и в оздоровительную программу выходного дня. За два года у этого вида фитнеса появилось немало преданных поклонников – многие клиенты неоднократно приезжают на программы с включением скандинавской ходьбы. Мы очень рекомендуем санаториям и курортам начать проводить занятия по ходьбе с палками. Это просто, удобно и полезно.

Евгений Тутынин, инструктор ЛФК

Скандинавская ходьба в выездном формате

В этом году институт РосНОУ совместно со «Школой скандинавской ходьбы» впервые провел программу «Свободное движение» в выездном формате в Болгарии. Эта программа состоит из нескольких элементов: скандинавской ходьбы, пилатеса, танцевально-двигательных практик, арт-терапии. Она направлена на оздоровление, развитие двигательных навыков, обретение гармонии телесного и духовного, раскрытие творческого потенциала. Надо сказать, что наш эксперимент удался. Все клиенты, большинство которых составили супружеские пары и семьи с детьми, остались довольны. Скандинавская ходьба очень удачно была представлена в сочетании с другими практиками, тем более что на Черноморском побережье Болгарии, окруженном сосновыми лесами, были созданы все условия для занятий ходьбой с палками и пилатесом. Танцевально-двигательные практики и арт-терапия сделали досуг творческим, познавательным и интересным. Понравилось всем: и детям, и взрослым. Мы обязательно будем проводить эту программу на регулярной основе.

Татьяна Васильевна Горшина, кандидат экономических наук, директор Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров РосНОУ

## **Глава 4**

### **Еще немного о скандинавской ходьбе, красоте и здоровье**

#### **Основы сбалансированного питания. Кушать подано!**

Здоровое питание – это одна из самых актуальных тем в современном мире, ведь в последнее время отмечается резкий рост количества людей с ожирением и увеличение смертности из-за болезней, вызванных неправильным образом жизни и питанием. К сожалению, по сравнению с Европой и США в России качество продуктов оставляет желать лучшего. У нас, чтобы питаться здоровой пищей, надо либо жить в деревне, либо иметь много денег, чтобы покупать полезные для здоровья продукты, цены на которые часто завышены в разы. Ситуацию усугубляет и тот факт, что большинство людей действительно не задумываются над тем, что и когда они едят. Зайдите в любой супермаркет и посмотрите на кассах, что в основном покупают. Картина будет следующей: сосиски, полуфабрикаты, странного вида хлеб и выпечка, конфеты, батончики, дешевые йогурты, сырки и пр. Мой приятель итальянец в командировки в Россию приезжает со своими продуктами: привозит хлеб, молочные продукты, макароны и другое и каждый раз удивляется, как мы можем ТАК неправильно питаться. Его возмущение мне абсолютно понятно и оправданно. Мы – то, что мы едим. Похудение или сохранение молодости невозможны без правильного питания. Здоровая сбалансированная еда дает нам здоровье, радость жизни, заряжает энергией, повышает работоспособность. Всем своим клиентам я советую читать состав продуктов и больше готовить самим, а не покупать полуфабрикаты. В этой книге я не буду подробно останавливаться на особенностях продуктов, а хочу дать несколько универсальных советов, которые будут полезны каждому.

- Никогда не ешьте в состоянии нервозности, спешки или за компанию. Если вы пришли с работы взбудораженным, то успокойтесь, выпейте воды, поговорите с близкими людьми. Беспокойство ведет к потере контроля над количеством съеденного за вечер.

- Не объедайтесь, особенно по вечерам. Для этого кушайте регулярно, даже если сидите на диете. Голодание и полуголодные режимы вредны и опасны для организма.

Вероятность срывов очень велика.

- Если у вас есть проблемы с весом, осознайте и разберитесь в своих ошибках. Если вы решили худеть, то вам придется изменить свое питание и образ жизни. От избыточного веса не существует лекарств и БАД. Такова реальность. Специальные таблетки могут ускорить процесс, но не помогут вам сбросить вес без всяких усилий. Так не бывает! Надо понимать, что накопление жира – нормальный процесс, а у медицины нет лекарств от этого. Зато есть специалисты, которые разбираются в проблемах обмена веществ, в путях

и методах коррекции веса.

- Будьте осторожны – не перегибайте палку. Физические нагрузки и ограничения в еде хороши в меру. Держите фокус внимания на цели, которой могут быть похудение, оздоровление, подготовка к соревнованиям и т. д., а не на средствах. Это гарантирует успех.

- Полноценное питание, в котором учтено нормальное для вашего возраста, пола и образа жизни количество витаминов, микроэлементов, калорий, в сочетании с физическими нагрузками (аэробные занятия и гимнастика 2–3 раза в неделю) – залог не только красивого тела, но и стабильной работоспособности на протяжении всей жизни.

Советы худеющим от Насти Полетаевой.

- После аэробных занятий не ешьте 1,5–2 ч. Запущенные процессы метаболизма еще работают и сжигают жир. За 1–1,5 ч до занятий можно есть углеводную пищу. Я ем каши без масла, хлеб грубого помола, можно молочные продукты, но все в меру, чтобы не было чувства тяжести.

- Ограничивайте жир, в среднем его потребление не должно составлять больше 30–40 г в день. Вы быстрее похудеете за счет ограничения жирного, чем за счет снижения калорийности.

- Процесс избавления от лишнего веса идет быстрее с 8-го по 22-й лунный день. Однако в 13-й лунный день нужно есть хорошо, чтобы желудок работал, но выбирать низкокалорийную пищу, например свежие овощи.

- Нужно обязательно пить воду столько, сколько просит ваш организм. Существует рекомендация выпивать по 1,5–2 л воды в сутки. Но к этому тоже нужно подойти с умом: летом можно пить больше, а зимой – меньше.

### **Как бороться с отеками ног. Полезные советы**

Я не случайно решила включить в эту книгу раздел, посвященный отекам ног. В «Школе скандинавской ходьбы» я очень часто слышу вопросы о том, как бороться с этой проблемой. К сожалению, она актуальна для большинства женщин вне зависимости от их возраста. Год назад мы даже расширили терапевтическую программу, дополнив ее упражнениями, помогающими в лечении и профилактике отеков. Итак, в этом разделе мы поговорим о причинах отеков и способах борьбы с ними.

Отеки – это застой жидкости в организме, который доставляет немало неприятностей. Они могут вызвать сильные боли и судороги, а также послужить причиной некоторых заболеваний. Отеки верхних конечностей и живота более страшны, чем отеки ног. Как правило, они являются следствием нарушения работы сердечно-сосудистой системы или серьезных заболеваний печени и гораздо сложнее лечатся. Но мы основное внимание направим на отеки ног.

По статистике, с отеками ног, в особенности вечером после трудового дня, сталкивается не менее 2/3 работающих женщин в возрасте от 22 до 55 лет. Причины могут быть совершенно разные. В числе самых распространенных можно назвать жару, усталость ног, неправильно подобранную обувь, сидячий образ жизни, беременность, привычку постоянно ходить на каблуках выше 5 см и сидеть, закинув ногу на ногу, а также

физиологические нарушения организма: болезни сердца и сосудов, флебит, заболевания почек, щитовидной железы. Еще одними виновниками отеков могут быть некоторые лекарства и диеты, в особенности голодание. А вот большое количество выпиваемой жидкости зачастую ни при чем.

Учитывая локализацию отека, то есть место его расположения, можно определить, какой орган спровоцировал отек. Например, если отек образуется в области лодыжек, то необходимо обследоваться у кардиолога. У пожилых людей это может быть связано с сердечной недостаточностью, а у молодых – с проблемными сосудами. Но самой распространенной причиной отеков является варикозное расширение вен.

Варикозное расширение вен – это обычно наследственное заболевание, но оно может быть и приобретенным вследствие лишнего веса, частого поднятия тяжестей, стоячей работы. При первых признаках заболевания не стоит заниматься самолечением, а необходимо обратиться за помощью к врачу. Впрочем, это относится и ко всем остальным проявлениям отека ног. Консультацию по данному вопросу можно получить как у терапевта, так и у флеболога. Исходя из симптоматики заболевания может быть проведено дополнительное обследование у кардиолога, уролога или ортопеда. В любом случае без помощи врачей будет сложно избавиться от этого недуга. Но что делать, если после работы ноги словно ватные? Ниже я приведу несколько упражнений, которые помогут снять усталость ног и укрепить сосуды. В особенности они будут полезны женщинам, страдающим варикозным расширением вен.

Мышцы ног выполняют функцию вспомогательного сердца. Сокращаясь и расслабляясь, когда мы стоим, мышцы преодолевают силу притяжения. Они закачивают в венозную систему кровь, которая была послана к ногам. С помощью дробителей давления – односторонних клапанов в венах – при частых сокращениях мышц ног кровь в венах проталкивается вверх вопреки силе притяжения. Таким образом, мышцы ног действуют как своего рода сердце венозной системы тела. Они стимулируют такую же интенсивную циркуляцию в лимфатической системе, благодаря чему исчезают отеки. Физические упражнения (в особенности ходьба) тренируют венозную систему тела и препятствуют появлению отеков. Но, к сожалению, пока мало людей понимает их ценность и пользу в борьбе с отеками и варикозным расширением вен.

Первая помощь при отеках ног. В первую очередь нужно освободить свои ноги. Разувшись, снимите с себя колготки, чулки или носки. Затем лягте на кровать или пол, подняв вверх ноги и опершись ими о стену под максимально большим углом. Полежите так в течение 10 мин. Это вызовет отток крови и снимет усталость и боль. Известно, что такой метод борьбы с отеками и усталостью ног любила Мэрилин Монро, которая часто ходила на высоких каблуках.

После этого выполните несколько простых упражнений.

1. Приподнимитесь на носки, оторвав пятки от пола на 1 см, и резко опуститесь на пол. Выполните упражнение 20 раз по 3 подхода. Перерыв между упражнениями – 10 с.
2. Сидя на стуле, поднимите ноги и сделайте круговые упражнения ступнями. Повторите 10–15 раз.
3. Сидя на стуле, согните пальцы ног вниз, потом резко разогните назад.
4. Теперь переходим к водным процедурам. Приготовьте два тазика: с горячей водой (+38... +40 °С) и с прохладной (+28... +30 °С). Подержите ноги в горячей воде, затем



опустите на несколько секунд в прохладную. Повторите процедуру 3–4 раза. Затем насухо разотрите подошву грубой тканью, колючей мочалкой либо хлопчатобумажным полотенцем. Смажьте ноги специальным кремом или мазью.

Еще один интересный совет дает доктор медицины из США Лайза Оливер. Если у вас отеки ноги, встаньте на четвереньки. По ее мнению, поза на локтях и коленях, когда грудь находится ниже бедер, способствует оттоку застоявшейся в ногах крови намного лучше, чем более привычное положение – на спине с поднятыми ногами.

#### Отеки ног: начинаем с питания. Советы Насти Полетаевой

Я уже неоднократно говорила о пользе для здоровья человека активного образа жизни и правильного питания. И хочу снова повторить эту мысль, но в контексте проблемы отеков. Мало кто задумывается, но отеки могут быть вызваны вовсе не большим количеством жидкости. Напротив, сокращение выпиваемой в течение дня жидкости до 0,5–1 л может привести к обезвоживанию и нарушению обменных процессов в организме. В особенности нелегко придется выделительной системе. В связи с этим важно задумываться не о количестве потребляемой жидкости, а о пищевых привычках в целом.

Доказано, что отеками часто страдают любители соленого и острого. Если вы стали замечать отеки в конце дня, для начала пересмотрите свое питание. Снизьте потребление соленого. Некоторым своим клиентам я даже советую устраивать «дни без соли». Они не очень подойдут людям с пониженным давлением. В этом случае можно просто сократить количество соли. Всем остальным такие дни будут только на пользу, ведь они обладают мощным гидрофобным эффектом. Если вы жить не можете без соли, то в такие дни замените соль специями, например итальянскими или прованскими травами. Они вызывают сильные вкусовые впечатления и легко могут «затмить» соль.

Внимательно отнестись к алкоголю. Он задерживает вывод жидкости из организма и способствует отекам. Думаю, многим знакомо чувство, когда после бурной вечеринки ощущается пара лишних килограммов. Причина – алкоголь. Он особенно опасен в сочетании с популярными сегодня «вредными» закусками: чипсами, солеными орешками, сухариками, рыбой, копченостями и пр. Чтобы вернуть свой обычный вес, после таких вечеринок устраивайте себе бессолевые дни.

Как ни странно, но с отеками часто сталкиваются любители всевозможных голоданий и водных диет. Во-первых, все жесткие диеты и голодания – сильный стресс для организма, который в будущем может дать необратимые последствия в виде нарушения обмена веществ, проблем с печенью и возврата потерянных килограммов. Во-вторых, недостаток белка в организме приводит к нарушению обмена веществ и застою жидкости. Вспомните голодных африканских детей с большими животами. Таким образом, прежде, чем садиться на диеты, проконсультируйтесь с диетологом. Ни в коем случае не делайте это самостоятельно. И обязательно сочетайте диеты с физическими упражнениями – только так вы сможете добиться успеха и избежать неприятных последствий.

И самое главное – начните больше двигаться. Ходите, плавайте, катайтесь на велосипеде – ваш организм обязательно будет вам благодарен за это!

#### Женщины, в чем вы ходите?! Мнение Насти Полетаевой

Я каждый раз прихожу в ужас, когда вижу на улицах Москвы молоденьких красивых девушек, которые ковыляют в туфлях на 12-сантиметровых каблуках. Это выглядит

смешно и может быть опасно. Нося подобную обувь, они рискуют получить не только отеки, а реальные травмы в виде вывиха ноги и перелома. Если кто-то равняется на так называемых икон стиля, то хочу заметить, что ни Сара Джессика Паркер в «Сексе в большом городе», ни Виктория Бекхэм в такой обуви не ходят.

Обувь очень важна в повседневной жизни человека. На ней нельзя экономить. У хороших производителей колодка туфель на высоком каблуке совсем другая, чем у аналогичных, но купленных за копейки на рынке. Кроме того, если вы постоянно страдаете отеками, покупайте обувь во второй половине дня и выбирайте туфли с каблуком не более 5 см. Высокий каблук способствует тону мышц, который, в свою очередь, препятствует проходу жидкости. Очень важно, чтобы обувь нигде не натирала и не причиняла дискомфорта. Частое ношение неудобной тесной обуви может деформировать стопу и спровоцировать появление межпозвоночных грыж. Старайтесь не ходить на каблуках постоянно и хотя бы в выходные дни надевайте удобную обувь на плоской подошве. Если у вас слабые вены, выбирайте более плотные колготки, а под джинсы надевайте компрессионные гольфы или гетры. Очень хороший ассортимент компрессионного белья от швейцарской компании Compressport представлен в интернет-магазине «Школы скандинавской ходьбы».

### **Секреты красивых ног. Раскрываем тайны великих женщин**

Мудрые женщины знают, что красивые стройные ноги – мощное оружие в битве за сердце мужчины. Еще со времен античности оду женским ножкам пели великие поэты и художники. В современной культуре, лишенной секретов в отношении человеческого тела, женские ноги играют особую роль. Сегодня прекрасной считается женщина, имеющая не только красивое лицо, нежные глаза и изысканный стан, но и стройные длинные ноги. Взгляните на рейтинги самых красивых женщин планеты, регулярно публикуемые ведущими мировыми изданиями: в них вы никогда не найдете коротконогих красавиц.

К сожалению, идеальные от природы ноги – большая редкость, для большинства женщин красивые ноги – это тяжелый труд. Как никто это знают голливудские звезды, чьи расходы на поддержание хорошей физической формы и молодости составляют сотни тысяч долларов ежегодно. Женщины вынуждены постоянно поддерживать гладкость ног и бороться с мозолями и натоптышами, сражаться с целлюлитом, звездочками, шишками и прочими неприятностями. Более продвинутые и целеустремленные дамы дополнительно работают над красивым рельефом ног. «Сумасшедшие», – скажете вы. Может быть. Но награда в виде восхищенных взглядов окружающих и хорошая самооценка стоят того.

Существует великое множество хитростей, чтобы скрыть природные недостатки и выглядеть стройнее и выше. Главная хитрость – это каблук. Нет ничего более женственного, изящного и сексуального, чем красивые туфли на каблуки. Я сама всю жизнь носила, ношу и буду носить каблуки. Но, будучи любительницей каблуков, я отдаю себе отчет в том, что такой обувью злоупотреблять никак нельзя. Даже если у вас туфли с суперудобной колодкой, к вечеру ноги все равно устанут и стопы начнут болеть. Чем может быть полезна в этом случае ходьба?

Регулярная ходьба способствует усилению микроциркуляции в области стопы, благодаря чему клетки получают больше питания и процессы деформации стопы замедляются. Кроме того, во время ходьбы волей-неволей снимаешь обувь на каблучке.

Женская стопа, в отличие от мужской, гораздо эластичнее и больше подвержена возрастным деформациям, поэтому и внимание к ней должно быть пристальное. Помимо боли, деформация стопы может спровоцировать нарушение венозного оттока, искривление осанки, появление межпозвоночных грыж, болезни суставов, а также увеличить риск отеков.

Если вы увлекаетесь бегом или ходьбой и ваши занятия проходят почти каждый день, то ноги испытывают дополнительную нагрузку. В этом случае им необходимо уделять особое внимание. Не пожалейте средств на качественную и удобную обувь и хорошие ортопедические стельки, которые позволят снизить нагрузку на стопу (о том, как правильно подобрать обувь, читайте в разделе «Экипировка. Как правильно подобрать палки и одежду» главы 2). Носите дополнительный компрессионный трикотаж: носки – для поддержки свода стопы, гетры – для стимуляции венозного тока, лосины – для поддержки основных мышечных групп нижних конечностей и живота. Существуют дополнительные упражнения для стоп. Самое лучшее из них – ходьба босиком по разным поверхностям (песку, гальке, лесным тропинкам). После нагрузки или вечером, сняв каблуки, сделайте самомассаж стоп и примите ванну для ног с травами. Будьте уверены, что ваши ноги скажут вам спасибо.

#### Советы от Насти Полетаевой

- Самый «опасный» каблук – шпилька. Он очень неустойчивый и непредсказуемый. Балансируя на косточках переднего отдела стопы, вы усиливаете деформацию. Самая «вредная» обувь – на каблучке с зауженным мысом. Она заставляет большие пальцы ног смещаться внутрь. Старайтесь избегать постоянного ношения такой обуви, иначе вы рискуете к 40 годам ходить только в бесформенной ортопедической обуви.
- Плоская обувь – это также не самый лучший вариант, так как благодаря ей усиливается давление на пяточную часть. Оптимальным вариантом считается каблук не более 5 см. Согласно, что для некоторых дам он будет низковат, зато безопасен и даже полезен. В такой обуви вес тела перераспределен между передней и задней частями стопы, что наиболее благоприятно для здоровья ног.
- Точечный массаж (из восточных практик) для стоп позволит быстро снять усталость и напряжение. Найдите точку под подушечками пальцев ног. Это небольшая впадина на расстоянии примерно трети длины стопы. Массируйте эту точку большим пальцем руки, положив ступню на колено другой ноги. Затем повторите то же самое на другой ноге.
- Ванночки для ног с ароматическими маслами. Мята, хвоя, лаванда, роза дают расслабляющий эффект. Крепкий и глубокий сон вам гарантирован, что тоже крайне необходимо для полного восстановления.
- Чтобы сформировать красивый рельеф ног и подтянуть ягодицы, регулярно делайте махи ногами, приседания (можно с выпадами), крутите «велосипед», лежа на спине.

#### Красивые ноги: секреты великих актрис. Мнение Насти Полетаевой

Великие актрисы поистине велики во всем. Их роли в кино входят в историю, а красота восхищает миллионы поклонников. Впрочем, и у них есть маленькие секреты, как быть

всегда на высоте, а свои недостатки превратить в достоинства. Один из самых моих любимых фильмов – «В джазе только девушки» с легендарной Мэрилин Монро в главной роли. Все помнят знаменитую сцену из этого фильма, где она изящно идет по платформе в туфлях на каблуках. Кажется, что нет на свете ничего прекраснее ее невероятно женственных ног. Но тем не менее и у Мэрилин были свои тайны. Имея достаточно пышные формы, она удлиняла свой рост и делала фигуру стройнее за счет лодочек на высоких каблуках и правильно подобранной одежды. Она не ограничивала себя в цвете, но старалась носить преимущественно те фасоны платьев и юбок, которые стройнят: плотно облегающие в пол или длиной чуть ниже колена, обязательно формы «карандаш» или пышные юбки, но из тонких тканей.

Примерно такие же приемы использует знаменитая Сальма Хайек. При достаточно плотном по голливудским меркам телосложении и низком росте (1,57 см) она умудряется выглядеть настолько эффектно и элегантно, что никому и в голову не придет заподозрить у мексиканской актрисы какие-то недостатки в фигуре. Бесспорный фаворит Сальмы – туфли на высоких каблуках, которые она носит со всем на свете: с джинсами, платьями, брючными костюмами. Причем одежду она всегда выбирает безупречно: вы не увидите ее в бесформенных балахонах, облегающих укороченных лосинах и других вещах, которые подходят в основном моделям.

Особо хотелось бы выделить мою любимую актрису Мерил Стрип. Как и Катрин Денев, она совершенно не скрывает своего возраста и не пытается всеми правдами и неправдами повернуть время вспять. При этом выглядит она шикарно. Мерил адекватно относится к собственным несовершенствам и внимательно подбирает одежду и обувь. Неудивительно, что каждое ее появление на ковровой дорожке производит фурор. Вы никогда не заметите Мерил в мини-юбках или обтягивающих нарядах на высоченных каблуках. Ее образ всегда ярок, но при этом она выглядит естественно и сексуально.

### **Основы правильного дыхания. Дышите глубже!**

Дыхание – это инстинктивный и произвольный процесс, поэтому большинство людей совершенно не задумываются над тем, как дышат. Далеко не всем известны и физические преимущества правильного дыхания.

Дыхание обеспечивает человеку нормальную жизнедеятельность. Во время дыхания происходит газообмен и через кровь организм насыщается кислородом, благодаря чему запускаются обменные процессы. Без кислорода человек может прожить не более 7 мин. Мало кто знает, но дыхание – одна из немногих функций организма, которая может контролироваться человеком. Мы можем не только усиливать приток полезного кислорода в организм, но и с помощью дыхания управлять своим психологическим состоянием. Если вам нужно срочно привести себя в порядок, положите ладонь на живот и медленно и глубоко подышите животом. Брюшное дыхание – эффективный способ борьбы со стрессами и снятия нервного напряжения.

Если вам важен оздоровительный эффект дыхания, стоит научиться так называемому диафрагмальному дыханию, которое мы практикуем во время занятий скандинавской ходьбой. Его основная цель – увеличить площадь поверхности легких во время дыхания и соответственно усилить приток кислорода в организм, ускорив обменные процессы.

Диафрагмальное дыхание дает великолепный оздоровительный эффект: снимает усталость, повышает жизненный тонус, укрепляет иммунитет, повышает сосредоточенность и концентрацию и даже корректирует осанку и фигуру.

Чтобы понять, как вы дышите, попробуйте в статичном состоянии сделать глубокий вдох и понаблюдать за собой. Если при вдохе у вас высоко вздымается грудная клетка, значит, у вас грудное дыхание. При таком виде дыхания работают только верхние доли легких. Грудное дыхание в основном характерно для женщин. У мужчин дыхание более полное, когда задействованы средние и нижние отделы легких. Отчасти этим объясняется эмоциональная выносливость мужчин. Известно, что люди с долгим глубоким дыханием более уравновешены и психически устойчивы.

Чтобы подключить все отделы легочной системы в статике, положите руки на нижние боковые ребра и постарайтесь сделать вдох, разводя ребра в стороны. Сначала это упражнение покажется трудным, но постепенно вы будете чувствовать полноту собственного дыхания. При ходьбе советую придерживаться такого же принципа – на вдохе разводите ребра в стороны, на выдохе – втягивайте пупок. Втянутый пупок – самое простое действие для подключения диафрагмы. Как я уже говорила, полное дыхание с работающей диафрагмой дает много положительных эффектов. Оно не только максимально обеспечивает организм кислородом, но и делает самомассаж внутренних органов, в особенности органов малого таза, усиливая их кровообращение. Одновременно с диафрагмой работает внутренняя поперечная мышца, которая задним концом прикрепляется к поясничному отделу позвоночника, таким образом укрепляя поясничную зону и убирая лишние складки на животе.

Именно во время занятий скандинавской ходьбой, которые возможны только на свежем воздухе, усиливается результат диафрагмального дыхания. Поэтому важно внимательно отнестись к выбору маршрута. Занимайтесь в лесопарковых зонах вдали от шумных магистралей и автомобильных трасс.

Король говорит, что правильное дыхание может изменить жизнь. Мнение Насти Полетаевой

Я очень люблю английский фильм «Король говорит», в котором главную роль сыграл замечательный актер Колин Ферт. Фильм посвящен тяжелой борьбе английского короля Георга VI, отца ныне здравствующей королевы Елизаветы II, с заиканием. В фильме исключительно глубоко показана драма человека, оказавшегося в ловушке собственного голоса. Рецепты лучших докторов, советовавших даже начать больше курить, не приносили результата. Последней надеждой для короля стали занятия под руководством логопеда-самоучки и по совместительству несостоявшегося актера Лайонела Лога. Метод Лога состоял в тренировке собственной речи с помощью дыхания. Ведь именно актерам и певцам известно, насколько важно правильное дыхание. Лайонел Лог учил Георга VI говорить нараспев, пропевая слова и целые предложения. И именно эти занятия возымели успех, подарив королю не только возможность четко и понятно выражать свои мысли, но и уверенность в себе. А это дорогого стоит. Лайонел Лог в буквальном смысле изменил его судьбу, сделав из скромного, ничем не примечательного молчуна короля, который вел Великую Британию в борьбе против нацистов. Георг VI до конца жизни поддерживал дружеские отношения с Лайонелом, хотя многие приближенные короля не раз указывали ему на низкое происхождение его спасителя. Кстати, методы Лога активно используются логопедами до сих пор. Правильное дыхание действительно может изменить жизнь!

В «Школе скандинавской ходьбы» мы совместно со школой осознанного движения Poletaeva & Co проводим множество уникальных программ, направленных на развитие голоса и дыхания. Благодаря им вы научитесь управлять своим голосом вне зависимости от эмоционального состояния, станете более убедительными и уверенными в себе, улучшите свои коммуникативные навыки, обретете спокойствие и равновесие. Подробнее читайте на сайте [www.poletaeva.net](http://www.poletaeva.net).

## **Заключение**

Вот и закончилось наше путешествие в мир красоты и здоровья. В этой книге я старалась просто и понятно рассказать о скандинавской ходьбе как об одном из самых удивительных и доступных видов фитнеса. Вы узнали множество счастливых историй о том, как можно стать лучше и переломить обстоятельства. Надеюсь, что вы вдохновились моим рассказом и готовы отправиться в путь. Поверьте, ваша дорога будет легкой и захватывающей. Выберите правильный маршрут и не забудьте позвать с собой близких и друзей. Как только ваше тело ощутит регулярное движение, жизнь начнет меняться, а вместе с ней и вы. С каждым днем вы будете чувствовать себя энергичнее, стройнее, сильнее, придут радость и удовольствие от жизни. Вы откроете в себе новые возможности и станете по-другому относиться к себе и своему телу. Обязательно напишите мне о вашем опыте: что изменилось, как вы стали заниматься, какой результат получили. Мой почтовый адрес: [info@schoolnw.ru](mailto:info@schoolnw.ru).

Напоследок я хотела бы дать несколько простых советов, которые помогут вам извлечь из тренировок максимальный эффект.

- Если перед вами стоят конкретные задачи и вы готовы именно к этой двигательной практике, обращайтесь к профессиональным инструкторам и тренерам по скандинавской ходьбе. Не поленитесь поинтересоваться, где конкретно обучался специалист, каков у него практический опыт, не занимается ли он самодеятельностью. Представляете, что будет, если лифт в доме будет чинить ваш сосед-бухгалтер? Не доверяйте свое здоровье кому попало! Надеюсь, дочитав эту книгу до конца, вы убедились, как важны в скандинавской ходьбе техника и правильный подбор экипировки. Только профессионал сможет дать вам правильный совет и подобрать программы и маршруты в зависимости от ваших задач и физических особенностей. В скандинавской ходьбе достаточно 3–4 занятий, чтобы начать самостоятельную практику.

- Если вам надо восстановиться после болезни, операции, травмы, то вам нужен хороший специалист по лечебной физкультуре, прошедший подготовку. Внимательно и терпеливо относитесь к занятиям – иногда человеку нужны месяцы и годы регулярных тренировок, чтобы привести себя в форму.

- Ваша цель – оперативно похудеть перед пляжем или «подсушиться». Ищите опытного фитнес-тренера, знающего принципы интервальной ходьбы с палками. Не забывайте про правильное питание и регулярность тренировок – только с их учетом вы сможете добиться успеха.

Желаю вам крепкого здоровья и активного долголетия! Любите и будьте любимы. И помните: дорогу осилит идущий!

Ваша Настя Полетаева

### **Коммуникационное агентство TESSA**

Мы – динамично развивающееся агентство TESSA. Основной принцип нашей работы заключается в том, чтобы приносить пользу вашему бизнесу. Вот почему мы предлагаем только эффективные программы продвижения.

Мы работаем с разными клиентами и разными бюджетами и нацелены на результат. У нас вы получите профессиональные услуги в области маркетинговых коммуникаций от лучших специалистов рынка.

Наши услуги:

- полное PR-сопровождение;
- интернет-маркетинг;
- реклама;
- копирайтинг;
- дизайн;
- создание презентаций.



+7 499 163 9020

### **Школа осознанного движения Poletaeva & Co**

Уникальные индивидуальные и групповые программы с использованием скандинавской ходьбы, танцевально-двигательных практик, гимнастики по методу пилатеса, арт-терапии и др.

Основная цель наших программ: развитие личности, самосовершенствование, оздоровление, раскрытие творческого потенциала, совершенствование коммуникативных навыков, обретение уверенности в себе и своих силах.

Программы: «Свободный голос», «Свободное движение», «Диалоги с телом», «Линия

тела. Здоровое похудение», «Сохраняйте спокойствие. Как бороться со стрессами», а также выездная программа «Линия тела. Вода».

Мы сотрудничаем с ведущими wellness- и спа-центрами Прибалтики и Финляндии. Вы можете заказать у нас корпоративную программу, направленную на повышение эффективности работы ваших сотрудников. +7 495 644 9058



**Школа скандинавской ходьбы**



Первая в России профессиональная школа скандинавской ходьбы.



Скандинавская ходьба – уникальный вид фитнеса, не имеющий противопоказаний и доступный людям всех возрастов. С помощью скандинавской ходьбы вы быстро и эффективно сможете привести свою фигуру в порядок, укрепить здоровье и иммунитет, восстановиться после болезни или травмы, избавиться от стрессов и напряжения.

Более 20 миллионов европейцев сделали свой выбор в пользу скандинавской ходьбы!

Школа скандинавской ходьбы предлагает:

- групповые и индивидуальные программы по скандинавской ходьбе;
- профессиональное обучение инструкторов по скандинавской ходьбе с предоставлением сертификата о профессиональной переподготовке;
- консультирование врачей ЛФК, специалистов санаторно-курортных комплексов и wellness-центров;
- открытие филиалов школы в вашем городе;
- продажу инвентаря: палок для скандинавской ходьбы, дополнительного оборудования, аксессуаров и товаров для здоровья.

New! Уникальная программа «Свободное движение». Это авторская программа повышения квалификации работников санаторно-курортных комплексов, реабилитационных и wellness-центров. Она основана на мировом опыте в области программ реабилитации и оздоровления и представляет собой сочетание танцевально-двигательных практик, скандинавской ходьбы, арт-терапии.

**Автор:** Анастасия Полетаева

**Издательство:** Копиринг

**ISBN:** 978-5-496-00306-3

**Год:** 2012

**Страниц:** 80