

# ХОДЬБА ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Май 2015 г.

Многие из нас, проезжая мимо стадиона «Шахтёр» в утренние или вечерние часы, наблюдают одну и ту же картину. По беговым дорожкам «наматывают» круги люди, шагающие с вроде бы лыжными палками. Насмешки вроде «эй, а где вы лыжи потеряли» или «снег забыли проложить» в данном случае неуместны. Эти люди укрепляют своё здоровье, занимаясь скандинавской ходьбой, являющейся с конца девяностых годов прошлого века к тому же официальным видом спорта.



## ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали посохи как подспорье в преодолении сложных рельефов. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

В 1997 году были изготовлены и выпущены на рынок первые специальные палки для ходьбы. В 2000 году только Финляндия, Германия и Австрия вошли в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) с штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах. По всему миру такой ходьбой занимается не менее 8 миллионов человек. В России это направление только набирает обороты.

## **СНАРЯЖЕНИЕ**

Для «скандинавской ходьбы» используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Выбрав неправильную длину можно дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину. Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что закреплённые в ручках ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности. Палки обычно производятся из лёгких материалов - алюминия, углепластика, композиционных материалов. Специальные палки для занятия скандинавской ходьбой стоят примерно 900 руб. Эффективная техника применения скандинавской ходьбы позволяет локально «нагрузить» организм и не получить при этом травму. Особая обувь не нужна, хотя на рынке она представлена. Хорошо сидящие кроссовки любого типа замечательно подойдут.

## **ПОДБОР ПАЛОК**

- Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
- Ремешок должен плотно поддерживать руку и такой, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка с ходоком должна двигаться естественно.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть легкой и прочной.

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока.

- Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула :  $\text{рост человека} \times 0,66$ .  
Например:  $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,66 = 112,86$  (можно использовать палки 110 см).

- Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула :  $\text{рост человека} \times 0,68$ .

Например:  $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,68 = 116,28$  (можно использовать палки 115 см).

- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле :  $\text{рост человека} \times 0,70$ .  
Например:  $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,70 = 119,7$  (можно использовать палки 120 см).

Следование этим нехитрым правилам обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу.

## **ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ**

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90 % всех мышц тела.
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Помогает подниматься в гору.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В КИСЕЛЕВСКЕ**

На данный момент скандинавской ходьбой на стадионе «Шахтёр» в Киселевске серьёзно занимаются около 30 человек. Ещё около пятнадцати тренируются в районе Красного камня. Свообразным вдохновителем этого вида спорта в нашем городе можно считать Сергея Владимировича Косаченко. В прошлом шахтёр, ныне пенсионер, начал заниматься скандинавской ходьбой весной 2011-го года. Такое решение он принял в связи с выявленным повышенным уровнем сахара в крови. На сегодняшний день этот показатель у 61-летнего спортсмена в норме. Исчезли ненужные килограммы. Сейчас, глядя на Сергея Владимировича, невозможно представить, что совсем недавно его вес зашкаливал за центнер. Спортсмен занимается скандинавской ходьбой практически ежедневно, преодолевая как минимум 10 километров. Со своим увлечением не расстанется даже во время отдыха за границей. Как показал шагомер, во Вьетнаме, к примеру, Сергей Владимирович записал на свой счёт 345 километров, а в Турции – 240 км. Примеру Косаченко в нашем городе последовали уже многие люди. Одним из них является Игорь Васильевич Бородин. Он занимается скандинавской ходьбой с февраля этого года. За это время снизил вес на 20 килограммов. Нормализовал давление. Ежедневно проходит по 10 километров. Предпочитает тренироваться в утренние часы.



На данный момент на стадионе «Шахтёр» благодаря распоряжению директора оздоровительного комплекса «Юность» Валерия Владимировича Витермана, для удобства занимающихся, вечером с 19.00 до 21.00 включают свет. В зимнее время специально будут чистить дорожки.

Вполне вероятно, что в скором времени в Киселевске возникнет своеобразный кружок любителей скандинавской ходьбы, который может трансформироваться в спортивную секцию или общество. Требуется, конечно же, помещение для постоянных сборов, создание наглядной

агитации, экипировка и многое другое. Надеемся, что эти нюансы не станут преградой на пути к занятиям видом спорта, возвращающем нам здоровье.

### **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ**

- Чтобы получать оздоровительный эффект от норвежской ходьбы, следует тренироваться достаточно интенсивно. Ваш пульс должен подниматься до 120-140 ударов в минуту. Вялая и неспешная ходьба пусть и является по всем признакам физическим упражнением, не даст заметного эффекта.
- Если Вы не спортивны, следует начать практиковать норвежскую ходьбу с коротких (10 минут) прогулок по ровной местности. Постепенно можно перейти и к ходьбе по холмистой местности. Время ходьбы постепенно можно увеличить до 1 часа.
- Продолжительность ходьбы следует выбирать исходя из своего самочувствия и настроения. Не следует выполнять ходьбу, если она не приносит удовольствия.
- Практикуйте норвежскую ходьбу не чаще 4-5 раз в неделю. Давайте себе время на восстановление, даже если не чувствуете усталости.
- Помните, что такая ходьба сама по себе не принесёт значительных оздоровительных результатов, не поможет серьёзно снизить вес без соответствующей коррекции питания и психологической перестройки на позитив.

**Родион ТИТАРЕНКО.**