

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ

Настя Полетаева, руководитель Школы скандинавской ходьбы и тренингового центра Poletaeva&Co, г. Москва

История скандинавской ходьбы (Nordic walking или ходьба с палками) насчитывает около 80 лет. Впервые занятия ходьбой с палками стали практиковать финские лыжники в 30-е годы прошлого века для тренировок в теплое время года и сразу заметили, что подобного рода тренировки имеют массу преимуществ по сравнению с обычной ходьбой или бегом. Массовое распространение в Европе скандинавская ходьба получила в 80-е годы прошлого века. Сегодня число поклонников ходьбы с палками насчитывает более 10 млн. человек в разных странах, в частности, в Финляндии, Швеции, Швейцарии, Германии, Италии, Нидерландах, Великобритании, США и даже Японии. По статистике, на родине ходьбы с палками – в Финляндии – каждый пятый ее житель регулярно занимается скандинавской ходьбой. Скандинавская ходьба входит в программы реабилитации крупнейших медицинских и wellness центров Европы, а также используется многими спортсменами, в том числе российскими биатлонистами, для тренировок в летнее время года.

Многочисленные исследования (Институт Купера, США; Университет Мюнстера, Германия и проч.) доказали, что скандинавская ходьба исключительно полезна для здоровья. По эффективности и полезности она может сравниться с плаванием, гимнастикой, занятиями лыжами. Но в отличие от более традиционных видов спорта скандинавская ходьба не травмоопасна, не имеет противопоказаний по здоровью и доступна людям всех возрастов. Она не требует специальной физической подготовки, ей могут заниматься взрослые, дети и пожилые люди. Это новое слово в лечебной физкультуре. Это фитнес с удовольствием и для удовольствия!

В чем секрет? За счет использования специальных палок во время занятий задействовано более 90% мышц, активно работает верхне-плечевой отдел. В результате нагрузка на мышцы распределяется равномерно, нет излишнего давления на суставы, укрепляется позвоночник, выравнивается осанка, снимается напряжение в плечах и шее. Тренировки по ходьбе с палками возможны только на свежем воздухе. В идеале они должны проходить в лесных массивах, парках, скверах. За счет работы почти всех мышц тела и активного притока кислорода увеличивается сердцебиение со 120 до 150 ударов в минуту. К внутренним органам начинает поступать повышенное количество наполненной кислородом крови, благодаря чему улучшается работа внутренних органов и сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Не случайно скандинавская ходьба показана в качестве комплексной программы лечения и профилак-

тики при заболеваниях внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, почек), нарушениях обмена веществ, после инсультов и инфарктов и для людей с проблемами суставов и позвоночника.

В Европе скандинавскую ходьбу уже много лет используют в качестве программы восстановления в реабилитационных клиниках. В Германии, например, скандинавская ходьба входит в обязательную программу восстановления после операций на суставах. В Швейцарии, США и Великобритании ее успешно применяют в спа-центрах, для лечения последствий стрессов, депрессий, общего оздоровления организма. В России и странах СНГ, в особенности в санаториях, занятия ходьбой с палками также набирают популярность. Что, впрочем, неудивительно. Ведь в санаторно-курортной зоне созданы идеальные условия для тренировок. Ходьба с палками не требует дорогостоящего оборудования и специальных трасс, достаточно нескольких занятий для обучения технике ходьбы, а заниматься можно в любое время года. Например, в «Школе скандинавской ходьбы» мы много лет готовим инструкторов для занятий в санаториях и на курортах с учетом климатических особенностей того или иного региона в круглогодичном режиме.

Начинать занятия лучше под руководством опытного инструктора. На первом занятии инструктор выясняет индивидуальные особенности каждого клиента, составляет план занятий и распределяет физические нагрузки с учетом данных особенностей. Важно на первом занятии правильно подобрать палки и показать технику и упражнения, эффективные при том или ином заболевании. Например, для восстановления после операций, инфаркта, инсульта предпочтительнее ходьба по ровной местности в умеренном темпе (не более 5–6 км в час), при заболеваниях внутренних органов, нарушениях обмена веществ допустимы более интенсивные тренировки, которые можно дополнить специальными упражнениями с палками. Для повышения эффективности занятий важно с самого начала научиться правильной технике ходьбы с палками, при которой ноги и руки должны работать в синхронном режиме. В «Школе скандинавской ходьбы» уделяется особое внимание обучению инструкторов технике ходьбы с палками и умению работать с различными группами клиентов. Ведь от инструктора зависит очень многое. Он должен не только помогать людям в борьбе с различными заболеваниями, но и показать, что скандинавская ходьба – это легкий и простой, а главное, приятный путь к здоровью и совершенству тела.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ЦИФРАХ

Эффективность	Результат
На 46% сжигается больше калорий, чем при обычной ходьбе	Эффективней и полезней для похудения и поддержания хорошей физической формы, чем обычная ходьба или бег
Задействовано более 90% мышц	Равномерно распределяется нагрузка во время тренировок. Нет чрезмерного давления на суставы. Нет противопоказаний для тренировок
Частота сердечных ударов выше на 13% по сравнению с обычной ходьбой	Увеличивается сердечный кровоток, повышается количество питательных веществ и кислорода, потребляемых сердцем в единицу времени
Обмен веществ увеличивается на 25% по сравнению с обычной ходьбой	Усиливается работа внутренних органов, быстрее сжигаются лишние калории, происходит общее оздоровление организма