

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ХУДЕЕМ БЫСТРО И С КОМФОРТОМ

Настя Полетаева, руководитель «Школы скандинавской ходьбы» и тренинг-центра Poletaeva&Co, г. Москва

Как похудеть на 3 кг в неделю и не сойти с ума от жестких диет или интенсивных тренировок? В преддверии пляжного сезона этот вопрос актуален для многих людей. Скандинавская ходьба (или ходьба с палками) — отличное решение для людей, которые предпочитают избавляться от лишних килограммов легко и с пользой для здоровья.

Мало кто из нас задумывается, что ходьба как естественное движение может быть прекрасной альтернативой фитнес-центрам и изнуряющим тренировкам для людей, которые объявили войну лишним килограммам. Причем я вовсе не имею в виду молоденьких дам, впадающих в депрессию от пары лишних килограммов. Это касается всех, для кого похудение жизненно важно и необходимо. Я практикую скандинавскую ходьбу вот уже более десяти лет, и за многие годы через нашу школу прошли тысячи различных клиентов. В категорию худеющих попадали и люди, испытывающие проблемы с обменом веществ, и молодые мамы, желающие восстановиться после родов, и беременные, и бывшие спортсмены, и люди, которым по состоянию здоровья противопоказаны серьезные тренировки, и офисный планктон, страдающий от гиподинамии. Этот список можно продолжать до бесконечности. Важно одно — все они с помощью ходьбы с палками через какое-то время добивались поставленных целей.

Ходьба с палками: эффективнее и полезнее

Почему именно скандинавская ходьба? Неужели обычная прогулка с собакой не заменит ходьбу с палками? Конечно, любые прогулки на свежем воздухе полезны. Даже если вы возьмете обычные палки и пройдетесь по соседнему скверу — хуже точно не будет. Но чтобы сделать свои походы максимально полезными для фигуры, осанки, суставов, необходимо соблюдать особую технику скандинавской ходьбы, разработанную еще в 30-е годы прошлого века финскими лыжниками. Тогда у вас во время ходьбы будет работать 90% мышц и сжигаться на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. В среднем тренировки длятся примерно 1,5-2 часа и проходят в комфортной и приятной атмосфере на свежем воздухе. Во время тренировок можно беседовать и пить воду. Для достижения быстрого эффекта следует параллельно соблюдать диету, предполагающую ограниченное потребление мучного, сладкого, жирного. Совсем недавно одна наша клиентка 36 лет таким образом сбросила 3 кг за неделю. Она занималась 3 раза в неделю по 1 часу 15 минут и в дни занятий не ужинала, что помогло ей без особых усилий скинуть килограммы. И это не единственный пример из нашей практики похудения. В отличие от других видов фитнеса скандинавская ходьба не имеет противопоказаний и подходит людям всех возрастов.

Зачем нужен инструктор?

Нашим клиентам мы советуем начинать занятия скандинавской ходьбой только под руководством опытного инструктора. Этому есть несколько объяснений. Во-первых, инструктор научит правильной технике ходьбы, когда нога не ударяется об землю, травмируя суставы, а как бы перекачивается с пятки на носок. Кроме того, во время

тренировок очень важно поддерживать синхронность работы рук и ног. А кто, как ни инструктор, проконтролирует и поправит? Во-вторых, инструктор в зависимости от ваших особенностей разработает индивидуальный план занятий. Для общего оздоровительного эффекта мы не настаиваем на индивидуальных тренировках. А вот в случае с похудением мы рекомендуем своим клиентам только индивидуальные тренировки или занятия в малых группах. Ведь кому-то сразу подойдут интенсивные тренировки, а для других лучше начать занятия в щадящем режиме. В-третьих, инструктор подскажет и покажет дополнительные гимнастические упражнения на растяжку и укрепление мышц, потому что для избежания травм любые тренировки можно начинать только тогда, когда мышцы стали эластичными. Ну и наконец, инструктор поможет с дисциплиной и мотивацией, организует, посоветует. Достаточно нескольких занятий, чтобы впоследствии практиковать скандинавскую ходьбу самостоятельно.

Худеем со скандинавской ходьбой в санаториях и курортах

Очень эффективно использовать ходьбу с палками в целях похудения в санаторно-курортных комплексах и спа-центрах. Ходьба с палками вкупе с дополнительными спа-процедурами, массажем, гимнастикой дает потрясающий эффект. В нашей «Школе скандинавской ходьбы» мы готовим инструкторов для санаториев и курортов, где отдельным блоком идет тема похудения с помощью ходьбы с палками. Более того, специалистами нашей школы разработана уникальная программа «Линия тела. Вода», направленная на похудение, оздоровление, снятие напряжения и релаксацию. Вот уже много лет эту программу на выездной основе мы проводим в спа-центрах в Литве, Латвии, на Украине. Например, в спа-центрах в Друскининкае (Литва) группа формируется как из специально прилетевших для занятий по этой программе отдыхающих из Москвы, так и из других клиентов спа-центра, которые записываются на программу уже на месте. Занятия проводятся ежедневно в течение 6 дней, как на свежем воздухе, так и в зале. Опытный инструктор корректирует программу в зависимости от индивидуальных особенностей каждого участника. После занятий обязательны водные процедуры, массаж или посещение бани или сауны. Благодаря этой программе участники не только запускают процесс похудения, но и учатся здоровому образу жизни.

А в прошлом году мы начали обучение этой программе специалистов по лечебной физкультуре российских курортов. «Линия тела. Вода» включает в себя скандинавскую ходьбу, гимнастику по методу Джозефа Пилатеса, танцевально-двигательные практики, спа-процедуры и массаж и позволяет не только быстро и легко сбросить вес, но и хорошо отдохнуть, избавиться от последствий стресса, перенапряжений и переутомлений. Через 8-10 дней клиенты как будто заново рождаются, обретая красивое, подтянутое тело, бодрость духа, душевную гармонию. Согласитесь, нет ничего лучше для современного активного человека, ограниченного во времени и нуждающегося в быстрых результатах.