

Геннадий КИБАРДИН

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЛЕЧИТ



Москва
2021

УДК 796.42
ББК 75.711
К38

Кибардин, Геннадий Михайлович.

К38 Скандинавская ходьба лечит / Геннадий Кибардин. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-699-83667-3

Скандинавская ходьба — относительно молодой вид любительского спорта, который с невероятной скоростью набирает популярность по всему миру. Его плюсы очевидны. Он помогает при остеохондрозе, сколиозе, вегетососудистой дистонии, болезни Паркинсона, неврозах, бессоннице и избыточном весе. При этом подходит людям абсолютно любого возраста, пола и уровня подготовки.

Как правильно выбрать палки?

С чего начинать тренировки?

Какие упражнения применять при наличии тех или иных заболеваний?

На эти и сотни других вопросов расскажет эта книга. А подробные иллюстрации и упражнения помогут сделать ходьбу с палками любимым ежедневным занятием, приносящим пользу и улучшающим ваше самочувствие.

**УДК 796.42
ББК 75.711**

© Кибардин Г., 2015

© Коломина С., иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-699-83667-3 © ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Содержание

От автора..... 7

**ПОДГОТОВКА К СКАНДИНАВСКОЙ
ХОДЬБЕ** 13

Глава 1. Плюсы скандинавской ходьбы 15

Оздоровительный эффект 17

Эмоциональное расслабление..... 22

Для взрослых и детей 23

Противопоказания к скандинавской
ходьбе..... 25

Глава 2. Одежда и обувь для занятий 27

Одежда для скандинавской ходьбы 28

Обувь для скандинавской ходьбы 31

Рюкзак для занятий 36



Глава 3. Палки для скандинавской ходьбы	38
Общие требования к палкам	38
На что следует обратить внимание	47
Выбор палок	53
Оценка качества палок	58
Что не следует делать при покупке палок	60
ПРАВИЛА И ТЕХНИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	61
Глава 4. Начинаем правильно ходить	63
Общие правила	65
Разминка перед занятиями	73
Техника скандинавской ходьбы	82
Дополнительные рекомендации	85
Особенности ходьбы в гору и с горы	91
Важная инструкция	93
Ширина шага	100
Дыхание	103
Скандинавская ходьба для детей	105
Скандинавская ходьба для пожилых людей	106

Глава 5. Питание и питьевой режим	111
Питание и скандинавская ходьба	111
Реакция организма на нехватку воды	114
Питьевой режим	120
Заключение	124
Дневник занятий	126



Пусть скандинавская ходьба поможет вам
улучшить здоровье, вернуть ощущения
молодости, ощутить себя единым целым
с окружающей природой, избавиться
от хандры и депрессии.

От автора

Для того чтобы всерьез заниматься скандинавской ходьбой, необходимо иметь желание, подкрепленное сильной мотивацией, а также яркий пример для подражания. Поделюсь с вами личным опытом.

Более 20 лет я активно занимался различными видами спорта. На первом этапе примером для подражания был мой отец Михаил, который в 1942 году вернулся с фронта израненный и покалеченный: дали первую группу инвалидности и посоветовали приспособиться к новому образу жизни. Он устроился работать учителем, а в свободное время начал активно приводить в порядок здоровье и тело. Через несколько лет его было не узнать: исчезла хромота, и кисти рук обрели подвижность. Еще через некоторое время он настоял на снятии инвалидности. Отец стал полноценным хозяином своей жизни и был хорош в любом деле.

Глядя на него, я начал заниматься доступными видами спорта (бег, лыжи), чтобы укрепить



свое хилое здоровье и набраться сил. При росте 185 см мой вес колебался в пределах 62 кг.

Окончив школу, поступил в авиационное училище в городе Выборге. Это было лучшее время для спортивной подготовки: полноценное питание, жесткий режим дня, активные занятия различными видами спорта (бег, лыжи, гимнастика, тяжелая атлетика и т. п.), а также новые примеры для подражания среди спортсменов-сослуживцев. Все это кардинально улучшило мое здоровье и внешний вид. Через два года я весил 84 кг и чувствовал себя прекрасно. Вскоре занялся морским многоборьем и после участия в многочисленных соревнованиях получил звание «Мастер спорта по морскому многоборью». С тех пор морская стихия навсегда покорила меня своей мощью и многоликой красотой, а также бескрайними просторами, манящими вдаль, за горизонт.

Я продолжал активно заниматься различными видами спорта, в том числе десятиборьем, на уровне первого разряда. В теплое время года в ежедневные тренировки входил бег на 20–25 километров, занятия со штангой или с гантелями. Зимой одним из главных занятий были лыжи. Полученные знания и опыт помогли мне во время работы в Училище олимпийского резерва — я занимался психологическим сопровождением будущих чемпионов Европы и мира.

Прошло много лет. В наши дни, видя занимающихся скандинавской ходьбой людей, я каждый раз не мог удержаться от улыбки. Мне казалось, что это слабое подражание бегу на лыжах, которым я занимался более 30 лет.

Но постепенно начал просыпаться спортивный интерес. Дальше — больше. Я начал заниматься этой ходьбой. И, скажу вам, не зря. Появилось ощущение, что славное спортивное прошлое вновь вернулось. Я снова чувствую себя здоровым и сильным человеком, который занимается спортом в свое удовольствие.

Сегодня в России много людей, предпочитающих такой вид ходьбы. Однако, далеко не все знают тонкости ее многогранного воздействия на организм. Кроме того, техника у каждого второго, образно говоря, «хромает». Поэтому, желая помочь в грамотном (а значит — полезном) освоении, а также в осознании пользы, я решил написать эту книгу.

Скандинавская ходьба зародилась еще в 30-е годы в Финляндии, где благодаря низким температурам и большому количеству снега популярны зимние виды спорта. Теплые летние месяцы мешали полноценным тренировкам лыжников и биатлонистов, а простой бег не давал должной нагрузки на мышцы рук и спины. Тогда тренеры предложили в теплое время года использовать лыжные палки, на которые можно будет опи-





раться при совершении шагов. Со временем такой способ переняли и другие страны.

Как новый вид спорта она получила развитие в 70-е годы, когда забеги с палками по пересеченной местности были включены в программу тренировок сборной Финляндии. В 90-х годах ходьба начала набирать популярность и среди населения, потому что спортивные сообщества стали активно заниматься пропагандой. Отзывы людей, впервые испытавших на себе новый вид физкультуры, были самыми восхищенными.

Этот, относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Он разработал и опубликовал первое пособие и значительно модифицировал строение палок. А вскоре появилась Международная ассоциация скандинавской ходьбы.

В этом же году одна из финских компаний спортивного оборудования впервые в мире выпустила специальные палки для скандинавской ходьбы. Затем по всей стране были организованы курсы для инструкторов, а с 1998 года этот вид спорта распространился и на другие страны Европы. Сегодня его называют нордическим, скандинавским, финским или северным. Но за всеми этими названиями скрывается одно и то же.



В некоторых странах, например, в отдельных школах Франции, Польши и Германии вместо бега по стадиону школьники сдают нормативы ходьбы с палками. Кроме того, они разбиваются на пары и выполняют различные упражнения с использованием все тех же «опор». Такая тренировка по своей интенсивности эффективнее бега, езды на велосипеде, занятий с гимнастическими палками, а также существенно понижается травмоопасность. При этом дети, которым тяжело дается простой бег и другие интенсивные нагрузки, выполняемые «на время», вполне успешно справляются со скандинавской ходьбой. В результате снижается страх и внутреннее психологическое напряжение перед занятиями физкультурой, а общая выносливость организма повышается.

Многие россияне периодически задумываются о здоровье. К некоторым приходит желание заниматься каким-нибудь видом спорта, чтобы чувствовать себя лучше, а заодно сбросить лишний вес. По этой причине в последнее время всё большую популярность приобретает скандинавская ходьба. Это достаточно простой вид активного образа жизни. И главное — не привязанный к расписанию спортивных секций.

Сегодня в России данным видом спорта занимается около 1 млн человек. Отдельные энтузиасты начали открывать центры и клубы любителей скандинавской ходьбы, пропагандируя этот по-



лезный для здоровья вид физической активности. В некоторых санаториях и домах отдыха тоже его используют.

Скандинавскую ходьбу можно встретить и в реабилитационной медицине. Ходьба и стояние с опорой помогают восстановить здоровье людям с травмой опорно-двигательного аппарата или головы, когда утрачиваются навыки самостоятельного движения из-за повреждения нейронных связей.

Приобрести необходимое снаряжение можно практически в любом крупном спортивном магазине, вне зависимости от региона. Главное, чтобы было желание. Все остальное вполне решается.

Пусть скандинавская ходьба поможет вам улучшить здоровье, вернуть ощущения молодости, ощутить себя единым целым с окружающей природой, избавиться от хандры и депрессии.

Подготовка к скандинавской ходьбе

