

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА 7

Глава 1.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.

ЗА И ПРОТИВ 9

Польза от занятий

скандинавской ходьбой11

Противопоказания16

Глава 2.

СОВЕРШЕНСТВУЕМ МАСТЕРСТВО 19

Общие рекомендации

(повторение, информация
для начинающих)21

Дополнительные советы32



Заминка	39
Скандинавская ходьба и похудение	51
Рекомендации по питанию для похудения	59
Ошибки при занятиях скандинавской ходьбой	61
Ошибки в технике исполнения	62
Организационные ошибки	72

Глава 3.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

И АЛЬФА-СОСТОЯНИЕ83

Подробнее об альфа-состоянии	86
Куда смотрите — так и живете	90
Обратный отсчет очищает сознание	92
Скандинавская ходьба и альфа-состояние	95
«Домашний» вариант вхождения в альфа-состояние	97
Махи руками и альфа-состояние	103

Глава 4.

КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ	109
Новое о здоровом образе жизни	113
Индикатор долголетия	117
Три ключевых момента, продлевающих жизнь	120
Из опыта японских долгожителей	124
Рекомендации европейских специалистов	134
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 141



ОТ АВТОРА

Скандинавская ходьба в России продолжает набирать популярность благодаря своей доступности и простоте движений. Это один из наиболее безопасных видов физической активности. Для занятий нет особых ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья. Ходить с палками могут как молодые люди, так и пенсионеры. Заниматься скандинавской ходьбой можно везде, где есть открытое пространство с удобными для ходьбы дорожками. Например, не слишком людный сквер или парк возле вашего дома. В теплое время года можно выбраться за город и побродить с палками по лесным или горным тропкам.

Скандинавская ходьба не требует длительного обучения. Вам потребуется несколько (не более пяти) занятий — с инструктором или без него. При желании и усердии технику несложно освоить самостоятельно, используя бесплатные видеокурсы и мою первую книгу из серии «Лечение доступными средствами» про скандинавскую ходьбу.

Подобная ходьба обладает мощным профилактическим, а также лечебно-оздоровительным потенциалом. Она помогает в борьбе с избыточным весом



и многими серьезными патологиями, оказывает общеукрепляющее и омолаживающее действие на весь организм. Все дело в том, что правильная техника задействует до 90% мышц тела человека. Одним она помогает похудеть, другим — исправить осанку и повысить физическую выносливость, третьим — восстановиться после травм и болезней.

Кроме пользы для здоровья, занятия скандинавской ходьбой доставляют удовольствие сами по себе. Все происходит только на свежем воздухе, что способствует более тесному общению с природой, а также знакомству с новыми людьми.

В этой книге мы поговорим о типовых ошибках, обратим внимание на правила проведения разминки и заминки, выучим новые упражнения и изучим правила жизни долгожителей. Поверьте, ходьба — очень важный элемент сохранения здоровья.

Еще вы узнаете о необычной, мало заметной для большинства «ходоков» особенности. Оказывается, при грамотно организованной скандинавской ходьбе у каждого человека появляется возможность кратковременного перехода сознания в альфа-состояние. Уточним, как использовать его для улучшения здоровья и качества жизни.

В жизни возможно все, надо только очень захотеть и выполнять рекомендации.

Глава 1



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. ЗА И ПРОТИВ



Если вы держите в руках эту книгу, то вполне возможно, уже начали взвешивать для себя все «за» и «против» проведения занятий скандинавской ходьбой. Давайте вместе уточним, какую пользу для здоровья можно извлечь. Одновременно узнаем, можно ли вам заниматься ею, исходя из состояния здоровья и возраста.

Польза от занятий скандинавской ходьбой

Пока вы в раздумье, не будет лишним напомнить еще раз о пользе скандинавской ходьбы для здоровья человека. Наибольшая эффективность отмечается при следующих состояниях тела и критериях здоровья:

- ◆ избыток массы тела;
- ◆ незначительные патологии органов дыхания;
- ◆ нарушения опорно-двигательного аппарата;
- ◆ остеопороз и его профилактика;
- ◆ остеохондроз, сколиоз у взрослых и детей;
- ◆ атеросклероз, гипертензия и их профилактика;
- ◆ заболевания сосудов и сердца;



- ◆ неврозы и депрессия;
- ◆ симптомы болезни Паркинсона;
- ◆ вегетососудистая дистония;
- ◆ нарушения сна;
- ◆ восстановительный период после операций.

По виду физической нагрузки на организм человека скандинавская ходьба относится к кардиотренировке, то есть в первую очередь повышает активность работы сердечной мышцы, что способствует ее укреплению. Однако при наличии *заболеваний сердца, кровеносных сосудов и легких* следует обязательно посоветоваться с лечащим врачом.

Этим видом спорта занимаются люди различного возраста, особенно популярен он у пенсионеров. Для тех читателей, кто не силен в тонкостях медицинских диагнозов, постараюсь перевести сухие слова профессиональных медиков на нашу повседневную, всем понятную, разговорную речь. Итак, регулярные занятия скандинавской ходьбой способствуют:

- ◆ поддержанию в тонусе большинства мышц тела;
- ◆ укреплению мышц живота, спины, ягодиц, бедер;
- ◆ улучшению равновесия и координации движений;
- ◆ исправлению и коррекции осанки;
- ◆ положительному решению проблем с лишним весом;
- ◆ укреплению иммунитета;
- ◆ улучшению пищеварения;

- ◆ ускорению обменных процессов;
- ◆ улучшению кровоснабжения головного мозга;
- ◆ активации выведения токсических веществ;
- ◆ снижению уровня холестерина;
- ◆ лечению остеохондроза;
- ◆ оздоровлению суставов и позвоночника;
- ◆ увеличению плотности костной массы;
- ◆ позитивному влиянию на нервную систему;
- ◆ избавлению от депрессии и подъему настроения;
- ◆ общему омоложению организма.

В процессе занятий активизируется и нормализуется работа всех систем и органов человека. Активно работающие группы мышц улучшают кровоток и микроциркуляцию крови во всем теле, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также на дыхательные пути. Постепенно заменив лекарства умеренными физическими нагрузками, вы сможете забыть о стрессах и негативных эмоциях.

Похудеть! Это реально. Хорошо организованные, регулярно проводимые занятия скандинавской ходьбой обязательно приведут к потере лишних килограммов. А еще в процессе можно дополнительно «поработать» над отдельными проблемными зонами своего тела. Для этого следует проявлять максимум изобретательности и находчивости. Например, если умеренно втянуть мышцы живота и несколько минут продолжать удерживать их в таком состоянии во время движения, вы успешно запустите процесс избавления от избыточных жировых отложений на животе.





14

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. ЗА И ПРОТИВ

Улучшить форму ягодиц. Не вопрос. Скандинавская ходьба справится. Во время занятий подтяните их — втяните — и мысленно пытайтесь удерживать между ними монету в течение 3—10 минут или сколько сможете. Через два-три месяца таких регулярных занятий ваши ягодицы станут более упругими и начнут приобретать красивую внешнюю форму. Чтобы закрепить такое состояние, периодически вспоминайте про это упражнение и работайте над собой.

Укрепить мышцы ног. Движение по пересеченной местности с подъемами вверх хорошо подкачивает мышцы ног, делает их упругими.

В общем случае, занимаясь скандинавской ходьбой, активно проявляйте природную смекалку, находитесь в поиске, действуйте нестандартно (в разумных пределах) и тогда обязательно получите хороший результат.

Сегодня скандинавская ходьба
успешно применяется врачами
в курсе реабилитации пациентов
после многих заболеваний и травм.

Спорт заряжает положительными эмоциями и способствует улучшению психологического состояния, благотворно влияет на сон. Хорошо, если у вас есть возможность заниматься в компании друзей со схожими интересами. Возможность

общения с ними поднимет ваше настроение и будет способствовать улучшению состояния здоровья.

Регулярность занятий. Для тех, кто решил заниматься скандинавской ходьбой, сообщая главное — ваши занятия должны быть регулярными, только так вы сможете улучшить внешний вид и нормализовать здоровье. Пропускать занятия можно, но только по состоянию здоровья.

Отдельная информация для пенсионеров. Умеренный темп скандинавской ходьбы идеально подходит для пожилых людей, которым противопоказаны другие виды физических нагрузок. Занятия способствуют профилактике и лечению многих заболеваний, развивающихся в среднем и пожилом возрасте, таких как: артериальная гипертензия, атеросклероз, остеохондроз, артриты и артрозы, остеопороз.

Скандинавская ходьба комфортна для пожилых людей с больными суставами, поскольку позволяет им совершать прогулки на свежем воздухе, используя палки как своеобразные костыли. Кроме того, пенсионеры могут отдыхать, опираясь на палки, что невозможно при обычной ходьбе. Благодаря регулярным продолжительным прогулкам с палками можно избавиться от рецидивов артрита и артроза.

Занятия скандинавской ходьбой должны быть умеренными, рассчитанными по силам, только





тогда они принесут максимум удовольствия и пользы. Спокойно и адекватно оцените свои физические возможности, посоветуйтесь с врачом, и тогда каждое движение пойдет на пользу, принесет только радость от преодоления себя, от общения с природой и новыми людьми.

Противопоказания

Перед началом занятий скандинавской ходьбой желательно проконсультироваться с лечащим врачом, особенно после длительного перерыва в тренировках или иных видах физической нагрузки. Врач обязательно проверит состояние вашего здоровья и даст необходимые рекомендации по интенсивности тренировок и упражнений и их дозированию.

Противопоказаний почти нет.
В основном — это крайние случаи
состояния здоровья.

Например, занятия следует отложить, когда вам показан постельный или полупостельный режим, при наличии свежих травм, острых заболеваниях и обострениях хронических патологий, серьезных заболеваниях суставов и остеопорозе, при выраженной стенокардии, в случае

тяжелой степени гипо- и гипертонии, а также в первичный восстановительный период после операций.

Если вы начинающий «ходок» и желаете, чтобы занятия принесли положительный эффект и не дали неприятных ощущений, тогда вам нужно четко следовать правилам: качественное снаряжение и регулярные занятия.



Глава 2



СОВЕРШЕНСТВУЕМ МАСТЕРСТВО



Овладев азами скандинавской ходьбы, можно длительное время не замечать, что техника вашей ходьбы далека от совершенства. Кроме того, обувь и одежда во время занятий могут вызывать ощущения дискомфорта. Даже если у вас все хорошо, не поленитесь и прочтите эту книгу. Вы найдете в ней не только полезные советы для тех, кто уже умеет правильно ходить, но и нестандартные решения проблем со здоровьем для себя и своих близких родственников и друзей.

Общие рекомендации (повторение, информация для начинающих)

Заниматься скандинавской ходьбой можно круглый год, хотя сильный дождь или снегопад могут затруднить передвижение и негативно сказаться на здоровье. Если вы настойчивы и твердо решили приступить к занятиям, вслед за этим необходимо просмотреть экипировку, при необходимости ее дополнить, а также приобрести соответствующие палки.

Вам потребуется решить организационные вопросы:

- ◆ в какое время суток;
- ◆ как долго;



- ◆ как научиться правильным движениям;
- ◆ с кем совместно и где лучше заниматься.

По времени вы можете подстроиться под свой рабочий график: например вечером, чтобы снять усталость после рабочего дня, или утром, для бодрости. В выходные дни подойдет и дневное время.

Не бойтесь первоначальных трудностей на этом пути. Знайте, стоит вам только начать, как все вопросы начнут решаться сами собой.

Обувь и одежда. На первых порах для занятий скандинавской ходьбой вполне подойдут обычные, хорошо сидящие на ногах кроссовки и удобный спортивный костюм. Чтобы эффективность была максимальной, необходимо иметь удобную спортивную форму для различной погоды, а также обувь для пеших прогулок или специальную для бега.

В зимнее время подойдет одежда, которую обычно используют для лыжных прогулок. В холодное время года одевайтесь по погоде и в несколько слоев, как это делают альпинисты. Тогда воздух между тканями создаст правильный микроклимат. Например, зимний лыжный комбинезон и тонкое термобелье согреют вас даже в сильный мороз. Летом, в зависимости от состояния погоды, можно носить как спортивный костюм (при прохладной погоде), так и удобные шорты и футболки (в теплое время).

Кроссовки должны хорошо и прочно фиксировать область стопы, иметь плотную, но гнущуюся подошву. Помимо удобства ваша обувь должна быть

проверенной. Не надевайте еще не испытанные новые кроссовки, иначе прогулка может превратиться в настоящее мучение. Не забывайте надевать на каждое занятие две пары хлопчатобумажных носков, чтобы не натереть на ногах мозоли. В целом ваша одежда, как и обувь, должны быть настолько удобны, чтобы вы их просто не замечали в процессе ходьбы.

Специальные палки с наконечниками.

Они должны стать обязательным элементом вашего снаряжения для походов за здоровьем и стройной фигурой (рис. 1). Напоминаю еще раз о том, что обычные лыжные палки не подходят по двум причинам: во-первых, они значительно длиннее, а во-вторых, не имеют специальных ремешков для кистей рук.

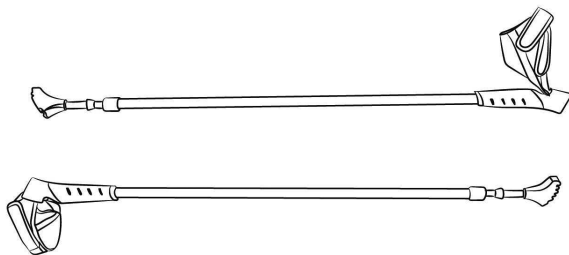


Рис. 1. Палки для скандинавской ходьбы

Выбор палок для скандинавской ходьбы зависит от различных параметров. Начинающие «ходоки» могут воспользоваться следующим простым советом по подбору нужной длины: если возьмете одну палку





в руку и поставите ее возле ног на землю, ваш локоть должен образовывать прямой угол.

Еще один простой совет: к своему росту прибавьте два сантиметра и умножьте полученное число на коэффициент 0,7.

Неправильно подобранная длина не доставит вам желаемого удовольствия от занятий, так как при этом будет повышена нагрузка на опорно-двигательный аппарат, особенно на плечи, спину, колени и щиколотки. В результате вы быстро устанете, кроме того, в отдельных мышцах тела достаточно быстро могут появиться неприятные болевые ощущения.

Как держать палки для скандинавской ходьбы? Правильный обхват палок обеспечит *темляк* — специальный крепеж на ручке палки (рис. 2). Он выполнен либо в виде петли, придерживающей запястье, либо в виде полуперчатки, фиксирующей всю кисть с большим пальцем.

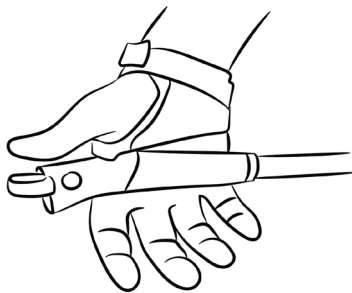


Рис. 2. Темляк для палок