

СЕРГЕЙ АВЕРИН
МИХАИЛ ИЛИЙ
ЕЛЕНА ШИШИНА

СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА



Сибирь
САНАТОРИИ

Сергей Аверин
Скандинавская ходьба

«Издательские решения»

Аверин С.

Скандинавская ходьба / С. Аверин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859304-8

Книга «Скандинавская ходьба» продолжает серию книг о здоровом образе жизни, в котором Скандинавская ходьба играет важную роль. В книге собраны все нюансы ходьбы с палками на основе работы Клуба Скандинавской ходьбы, основанного в санатории «Сибирь» в начале 2011 года. 30 000 гостей, получивших навыки правильного хождения с палками, позволяют судить об эффективности и полезности Скандинавской ходьбы.

ISBN 978-5-44-859304-8

© Аверин С.
© Издательские решения

Содержание

О книге	6
Для кого эта книга	8
Предисловие	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Скандинавская ходьба

Сергей Аверин
Михаил Илий
Елена Шишина

Фотограф Владимир Чебалдин

Дизайнер обложки Алекс Фанд

Корректор Лидия Сергеевна Ляпустина

Корректор Зинаида Николаевна Полякова

© Сергей Аверин, 2018

© Михаил Илий, 2018

© Елена Шишина, 2018

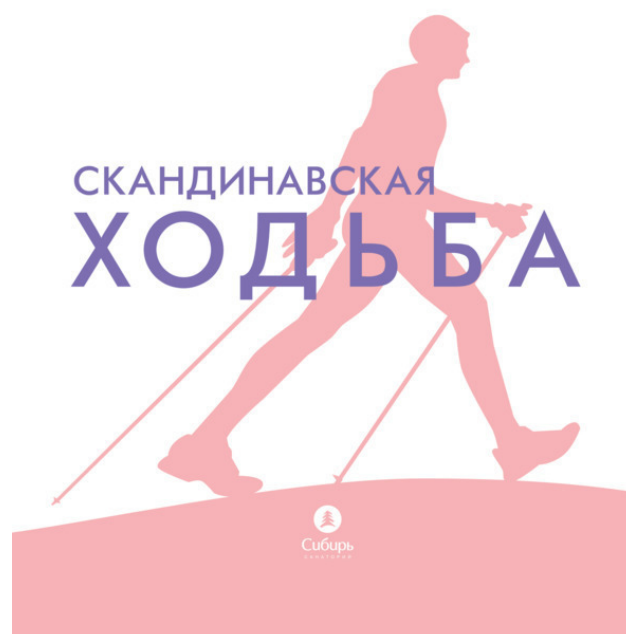
© Владимир Чебалдин, фотографии, 2018

© Алекс Фанд, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-9304-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СЕРГЕЙ АВЕРИН
МИХАИЛ ИЛИЙ
ЕЛЕНА ШИШИНА



О книге

Александр Николаевич
РАЗУМОВ

Президент Автономной Некоммерческой Организации Высшего образования

«Международный Университет

Восстановительной Медицины»

Академик РАН, профессор,

доктор медицинских наук Российской Федерации

Книга посвящена спортивно-оздоровительной системе «скандинавская ходьба», одной из самых доступных, не имеющих ограничений по возрасту, системе сохранения и повышения уровня здоровья, долголетия и профилактики заболеваний.

Системе «скандинавская ходьба» 5 января 2018 года отмечается тридцать лет. Симбиоз ходьбы с палками специальной конструкции для облегчения движения и фитнеса, скандинавская ходьба представляет собой вид аэробных нагрузок. Функциональный ритмичный характер ходьбы с палками последовательно позволяет включить в движение до 90% мышц тела и при этом разгрузить позвоночник до 30% за счет дополнительных точек опоры и особенной техники движения.

Авторы в интересной форме описывают свой многолетний опыт применения скандинавской ходьбы с целью реабилитации пациентов, оздоровления и повышения спортивного результата. Данные, полученные в течение 6 лет наблюдения за 30000 пациентами с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника и суставов, эндопротезированием тазобедренного сустава, сердечно-сосудистыми заболеваниями, позволили авторам сформулировать основные подходы к назначению и методические приемы проведения тренировок скандинавской ходьбы.

Авторы показали, что, несмотря на то, что скандинавская ходьба является самостоятельным методом физической реабилитации, она сочетается с традиционными методами лечения и с успехом дополняет стандартную программу реабилитации пациентов на санаторно-курортном этапе.

Влияние на мышцы, обменные процессы, липидный спектр, сосудистый тонус, периферическую и центральную нервную системы ставят скандинавскую ходьбу в ряд одних из самых перспективных и безопасных методов профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы и повышения резистентности к нагрузкам. Трудно переоценить значение компонента закаливания при занятиях нагрузочной ходьбой на свежем воздухе независимо от температуры среды. Одновременно и синхронно регулируемые реакции терморегуляции, иммунной системы, с ускорением системного кровотока в дистальных отделах конечностей усиливают неспецифический ответ организма и повышают его резистентность к неблагоприятным факторам.

Авторы детально разбирают механизмы тренировки скандинавской ходьбы и методики контроля нагрузки и самоконтроля в зависимости от уровня начальной физической подготовленности. Подробно описана методика подбора палок, снаряжения и техника правильной

ходьбы у начинающих и уже опытных спортсменов. В книге в доступной форме представлены сведения о физиологии обменных процессов, даны таблицы по калоражу питания и расходу энергии при основных видах деятельности.

Простота, доступность, эффективность – основные требования к «технологиям преемственности санаторий – дом – здоровый образ жизни». Написанная в доступной форме, современным языком, с использованием актуальной терминологии, книга представляет безусловный интерес для всех любителей скандинавской ходьбы и здорового образа жизни, а также профессионалов в области оздоровительной физкультуры и спорта.



Для кого эта книга

Альбина Хамитовна
АХАТОВА

Заслуженный мастер спорта России, Олимпийская чемпионка по биатлону 2006г., Серебряный призер Олимпийских Игр 1998г., 3-х кратный бронзовый призер Олимпийских игр 2002 и 2006 гг., 4-х кратная Чемпионка Мира по биатлону.

Награждена медалью ордена «За заслуги перед отечеством» I и 2 степени. «Орденом Дружбы». Лауреат премии «Гордость нации» и «Национальное величие».

Почетный житель Ямало-Ненецкого автономного округа. Почетный работник Физической культуры и спорта Тюменской области, Вице-президент региональной общественной организации «Федерация северной (скандинавской) ходьбы Тюменской области».

Дорогой читатель!

Уверена, ты со мной согласишься, что здоровье – это самое бесценное богатство, что у нас есть. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это – главное условие полноценной и счастливой жизни. А что мы делаем, чтобы быть здоровыми? Каждый из нас периодически приходит к мысли о своем здоровье и его состоянии. Конечно, нам хочется сохранить хорошее здоровье и физическую форму до глубокой старости. Каждый желает вести здоровый образ жизни. А это, прежде всего работа над собой, преодоление своих слабостей и отрицательных привычек. Это всегда выбор человека. Здоровье – это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам.

Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили нам жизнь, но при этом мы стали двигаться все меньше и меньше. Современный темп жизни, как правило, не дает нам заниматься физическими занятиями в необходимых количествах. Но это только на первый взгляд. Главное правильно расставить приоритеты и осознать, что наше здоровье – результат любви к самому себе.

Если вы решили придерживаться правил ЗОЖ, то невольно возникает вопрос, какую спортивную направленность выбрать, с чего начать? Могу порекомендовать вам начать со Скандинавской ходьбы, которой и посвящена эта книга.

Скандинавская ходьба с палками – это сравнительно молодой вид спорта, который становится сейчас очень популярным во всем мире. Называют его по-разному: северной, финской и скандинавской ходьбой. В России этот вид физической активности официально принято именовать северной ходьбой, и он достиг уже столь серьезной популярности, что не только включен в программу ГТО, но и реально претендует на статус официальной спортивной дисциплины.

Но, прежде чем оздоравливаться скандинавским образом, неплохо бы подготовиться теоретически. Для этого хорошо подойдет эта книга. Основной задачей этой книги является информированность людей о том, что физическая активность, в частности такой вид реабилитации и профилактики, как северная (скандинавская) ходьба, способна изменить образ жизни,

помочь преодолеть себя и свои болезни, укрепить свое здоровье самым оптимальным образом, обеспечивая качественный уровень жизни.

Эта книга познакомит вас с историей появления и становления этого полезного вида спорта. Расскажет о благоприятном и оздоровительном воздействии на организм человека. О преимуществах, которые она имеет над другими видами физической активности. Достаточно кратко и, вместе с тем, емко книга просвещает в области физиологии. Авторы подробно и детально объясняют, почему именно северная (скандинавская) ходьба – один из самых лучших способов оздоровления.

В ней все интересующиеся могут почерпнуть массу полезной информации: как правильно выбрать снаряжение и подобрать палки, с чего начинать тренировки, какие упражнения применять при наличии тех или иных заболеваний, как дозировать нагрузку, как совмещать занятия ходьбой и правильное питание. Поможет разобраться в тонкостях техники ходьбы и получить практические рекомендации, которые позволят сделать первые «скандинавские» шаги на пути к здоровому образу жизни!

Больше гуляйте, приобщайте к здоровому образу жизни своих родных и близких вам людей, своих друзей, на своем примере показывайте вашим деткам (окружающим), чем действительно должна быть наполнена наша жизнь!

Будьте здоровы и счастливы!



Предисловие

***Елена Владимировна
ШИШИНА***

*Главный врач АО ЦВМиР «Сибирь»
Врач ЛФК, врач высшей категории
Ассистент кафедры Профилактической
и восстановительной медицины
Института непрерывного
профессионального развития
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России*

Самыми простыми и экономичными средствами сохранения здоровья являются бег и ходьба, повсеместно применимые в западных странах и начинающие набирать популярность в России.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.