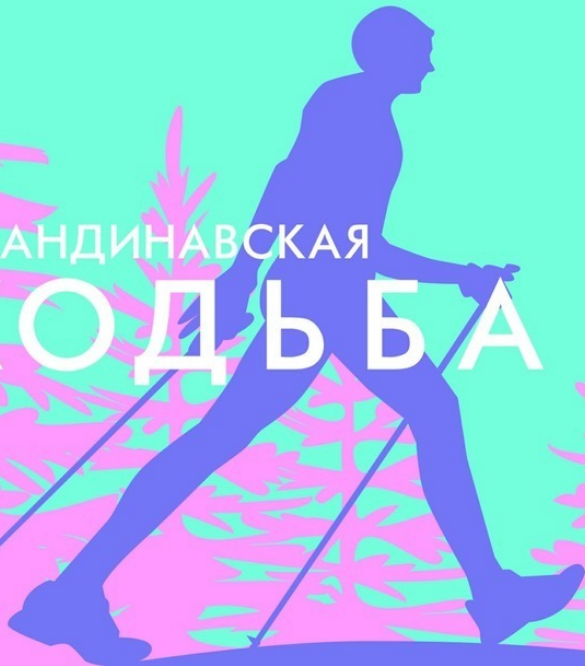


СЕРГЕЙ ДВЕРИН
МИХАИЛ ИЛИЙ
ЕЛЕНА ШИШИНА

СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА



Сибирь
САНАТОРИИ

**Сергей Аверин
Елена Шишина
Михаил Илий**

Скандинавская ходьба

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28719904
ISBN 9785448593048*

Аннотация

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.

Содержание

О книге	6
Для кого эта книга	10
Предисловие	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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

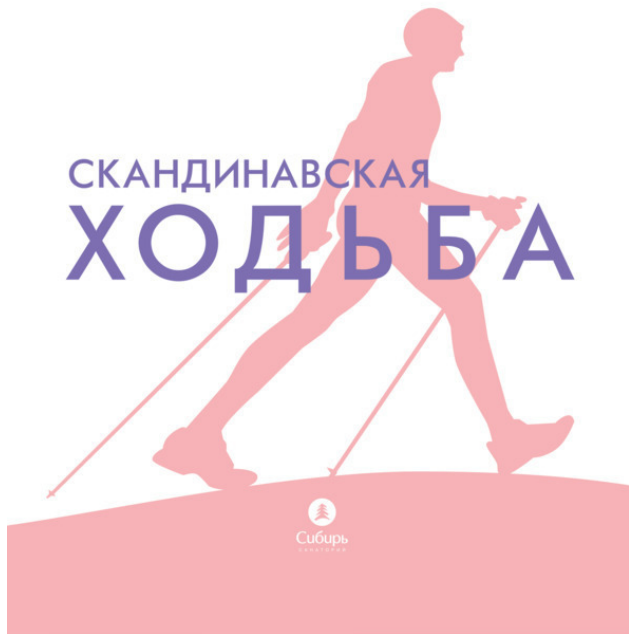
© Алекс Фанд, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-9304-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СЕРГЕЙ АВЕРИН
МИХАИЛ ИЛИЙ
ЕЛЕНА ШИШИНА

СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА



Сибирь

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 нагру-

зочной 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» 1 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 полно-

ценной 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.