

КУЛЬКОВ ДМИТРИЙ

# Лечение СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

ВЕРНЫМ ШАГОМ ПО ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ



Как стать здоровым  
Современный  
САМОУЧИТЕЛЬ

ОСТАВЬ БОЛЕЗНИ  
ЗА СПИНОЙ



Как стать здоровым. Современный самоучитель

Дмитрий Кульков

**Лечение скандинавской ходьбой.  
Оздоровительные практики**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 796.42  
ББК 75.711

**Кульков Д. Е.**

Лечение скандинавской ходьбой. Оздоровительные практики  
/ Д. Е. Кульков — «Издательство АСТ», 2018 — (Как стать  
здоровым. Современный самоучитель)

ISBN 978-5-17-983176-1

Скандинавская ходьба – уникальный вид оздоровительной практики, с каждым годом набирающий все большую популярность. Десятки миллионов людей, которые практикуют скандинавскую ходьбу, обрели новый вкус жизни и распрощались со многими недугами. Присоединяйтесь к этому дружному коллективу и находите свое счастье и здоровье с помощью скандинавской ходьбы. Простота и действенность методики приятно вас удивят, а эффект не замедлит проявиться. Мы расскажем об истории скандинавской ходьбы, о том, при каких болезнях ее следует применять, а также дадим краткие рекомендации с учетом особенностей того или иного заболевания.

УДК 796.42

ББК 75.711

ISBN 978-5-17-983176-1

© Кульков Д. Е., 2018

© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

Скандинавская ходьба: история, техника и снаряжение	6
Оздоровительная ходьба	6
Спортивная ходьба	11
Ходьба с лыжными палками	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Дмитрий Кульков**  
**Лечение скандинавской ходьбой.**  
**Оздоровительные практики**

© Кульков Д., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

# Скандинавская ходьба: история, техника и снаряжение

## Оздоровительная ходьба

Ходьба сопровождает человека почти с рождения и до самой смерти – можно вычесть из общего числа прожитых лет полтора первых года и примерно столько же последних (это в среднем – человек может умереть внезапно, и что называется, на бегу, а может быть лежащим больным в течение нескольких лет). Расхожее утверждение «движение – это жизнь» как нельзя лучше иллюстрирует необходимость и пользу ходьбы. Двигательная активность продлевает жизнь человека – об этом могут рассказать, в частности, горные пастухи, которым до преклонных лет приходилось ходить за стадами.

Впрочем, понятие ходьбы в глазах многих выглядит довольно банальным – ведь ходят почти все, за исключением немногочисленных инвалидов, и это составляет такую же основу жизни человека, как еда. Другими словами, зачем уделять такое внимание ходьбе?

Но рассмотрим процесс более подробно. Движения человека во время ходьбы неоднократно повторяются, и напряжение мышц постоянно чередуется с их расслаблением. Благодаря этому организм человека получает во время ходьбы умеренную нагрузку, и он может не устать в течение довольно длительного времени. И если правильно дозировать эти нагрузки, то ходьба может принять оздоровительный характер.



Понятие оздоровительной ходьбы возникло в середине XX века, когда в развитых странах произошло массовое перераспределение трудовой активности человека от физической работы к интеллектуальной, или, проще говоря, к «сидячим» профессиям.

Этот процесс развивается и по сей день, достаточно быстрыми темпами – чего только стоит появление термина «офисный планктон», характеризующего людей, постоянно сидящих в офисе и привязанных к компьютерам. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в настоящее время только у 20 % населения развитых стран наблюдается достаточная двигательная активность. Остальные 80 % населения менее активны, соответственно их функциональные возможности ограничены, а иммунитет ослаблен.

В условиях катастрофической нехватки физической активности люди стали задумываться над тем, как же ее восполнить. В качестве простого заменителя многие используют бег. По данным той же ВОЗ в качестве оздоровительного средства более 100 млн людей среднего и пожилого возраста занимаются бегом. Еще более простым и доступным средством, особенно для пожилых людей, которым бегать сложно, является оздоровительная ходьба. Ведь при ходьбе нагрузка на ноги в два раза меньше, чем при беге из-за активной работы мышцы тазового пояса, спины и рук. Если бег позволителен далеко не всем, то за счет ходьбы можно получить примерно такую же функциональную нагрузку, не перегружая в то же время сердечно-сосудистую систему. При этом такая важная задача для занимающегося физкультурой, как ликвидация лишних калорий, выполняется с лихвой. А если сравнить количество сжигаемых калорий с состоянием двигательного покоя, в котором современный человек проводит слишком много времени, то получится следующая картина: в состоянии покоя человек тратит в среднем за 1 минуту 1,5 ккал энергии, а при ходьбе с обычной скоростью 5–6 км/ч энергозатраты увеличиваются в 3–4 раза.

Ходьба имеет важное преимущество перед бегом еще и потому, что почти половина людей, нуждающихся в физических нагрузках, испытывает боли в позвоночнике и ногах, а это исключает их приобщение к бегу. Согласно статистическим данным, 70–80 % мужчин старше 30 лет имеют ту или иную патологию в области позвоночника. Это объясняется тем, что изначально опорно-двигательный аппарат человека был предназначен для того, чтобы ходить по земле, а не в жесткой обуви по асфальту. Современный человек подвергается каждодневно перегрузкам в виде ударной волны по межпозвоноквым дискам. Врачи посчитали, что в день человеку необходимо преодолевать 7–8 км и делать 10 000 шагов. Статистика говорит также о том, что 100 лет назад городской житель делал за день в 1–5 раз больше шагов, чем современный.

В середине XX века в развитых странах врачами и спортсменами были сформированы принципы и рекомендации нуждающимся. Были определены четыре критерия скорости ходьбы. Медленная ходьба (2–3 км/ч или 60–70 шагов в минуту) рекомендовалась начинающим, а также перенесшим инфаркт. Средняя ходьба (3–4 км/ч или 70–90 шагов в минуту) была показана страдающим заболеваниями сердца и сосудов. Быстрая ходьба (4–5 км/ч, что равняется 90–110 шагам в минуту) считалась полезной людям с хорошим здоровьем, и она уже может считаться полноценной тренировкой. Наконец, очень быстрая ходьба (5–6 км/ч или 110–130 шагов ежеминутно) доступна лишь обладающим хорошей физической подготовкой. Врачи считают также, что здоровым людям стоит делать акцент на скорость ходьбы, а пожилым и больным людям надо скорее сконцентрироваться на длительности прогулок.



Практикуя оздоровительную ходьбу, необходимо держать голову и туловище в расслабленном состоянии и ровно, и одновременно низ живота должен быть подтянут. Шагать надо с пятки на носок, а руки следует сгибать в локтях под прямым углом.

Важным является и правильное дыхание: только носом и выдерживая ритм, который должен быть согласован с темпом ходьбы. Режим «только носом» особенно актуален для морозной и ветреной погоды, чтобы не подхватить простуду или инфекцию. Выдох должен осуществляться, наоборот, ртом, примерно через 3–4 шага. Закончив сеанс ходьбы, надо глубоко продышаться, чтобы восполнить недостаток кислорода. Ходьба должна осуществляться в комфортной обуви – как правило, таковой считаются кроссовки и кеды. В крайнем случае это могут быть ботинки или туфли, если они не создают ногам дополнительную нагрузку.



Оздоровительная ходьба, согласно мнению специалистов, приносит результат, когда ей занимаются по крайней мере три раза в неделю по полчаса каждый раз. Однако даже если на ходьбу выделить 10 минут, со временем результат тоже придет, хотя времени, понятное дело, уйдет на это больше.

Рекомендуется также увеличивать скорость прогулки. Начинать надо с медленного шага и со скорости в 3 км/ч. Со временем можно увеличить скорость до 6 км/ч. Ландшафт для прогулки тоже надо варьировать по принципу от простого к сложному – начиная с ровного асфальта до грунтовых дорожек по пересеченной, желательно холмистой местности. После тренировок необходимо делать растяжку мышц, особое внимание уделяя икрам ног. За пару месяцев таких оздоровительных тренировок ходьба будет занимать 40–60 минут времени всей прогулки. А по прошествии этого времени можно увеличить время ходьбы до двух часов.

Еще в середине XIX века врачи задались целью совместить пользу ходьбы с климатическими и ландшафтными особенностями того или иного места. Рассматривались факторы целебного морского или горного воздуха, перепада высот. В 1845 году немецкий врач Хартвиг рекомендовал для лечения ходьбу как на море, так и в горах. В 1862 году профессор Вербер выступил с рекомендациями по ходьбе на горных курортах в Альпах (Германия, Австрия, Швейцария) и назвал ее важным фактором лечения. Наконец в 1885 году известный врач Макс Эртель ввел в обиход понятие «терренкур», что означало маршрут для лечебной ходьбы с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и восстановления после них.

Терренкуры прокладывались, как правило, по пересеченной местности, где существовал перепад высот. Прогулки по терренкурам, как считают врачи, постепенно улучшают работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, а также стимулируют обмен веществ. Для каждого больного врач подбирает конкретный маршрут. Терренкуры могут вполне использоваться также и здоровыми людьми.



В России терренкуры начали появляться в начале XX века, и самым известным местом стал Кисловодск, ландшафт курортного парка которого как нельзя лучше подходит для того, чтобы проложить там маршрут оздоравливающей ходьбы.

В 1901 году в этом парке, на склоне горы Тупой (Кабанки) врач Николай Облонский проложил первый маршрут терренкура. Сейчас в кисловодском Курортном Парке насчитывается уже шесть маршрутов, которые проложены в строгом соответствии с рекомендациями врачей. Они находятся на самой благоприятной для сердечников высоте около 800 м над уровнем моря. Общая протяженность кисловодских терренкуров – 30 км, самый короткий – 1,7 км, самый длинный – 6 км. Все они размечены, снабжены указателями, разбиты на станции через 100 м друг от друга, а дорожки посыпаны красным песком. Маршруты сложны, изобилуют подъемами и прочими неудобствами, зато горный чистый воздух придает силы в пути. Прекрасным антуражем для ходьбы по кисловодским терренкурам служат деревья и кустарники, которые в изобилии растут в парке – это кедр и пихта, ели и сосны, орехи. В горной части парка присутствуют альпийские луга.

Самый легкий маршрут кисловодского терренкура № 1 (1,7 км) ведет по Нижнему или Старому парку вдоль набережной речки Ольховки к Зеркальному пруду – купальне, устроенной над холодным источником (+9 °С). Вода, сбегаящая из пруда, водопадом вытекает из-под павильона ровной плоской струей, напоминающей по виду стекло.

Маршрут № 2 (5,8 км) начинается у Нарзанной галереи и ведет через Верхний парк на гору Красное Солнышко (1054 м над уровнем моря). Маршрут неизбежно петляет по лесу, чтобы в конце концов выйти сначала к санаторию «Красные камни», к скалам Серые камни и к нижней станции канатной дороги «Храм воздуха», откуда открывается потрясающая панорама Большого Кавказа.

Маршрут № 3 (5,5 км) первую свою часть проходит по маршруту № 2, но потом отклоняется влево на Красные камни, а в своей заключительной части взбирается на высоту 1163 м над уровнем моря. Этот серпантин считается самым сложным, и угол наклона достигает там 13°, в то время как на всех остальных маршрутах он не превышает 6–7°.

В Кисловодске есть Косыгинская туристическая тропа, названная в честь предсовмина СССР, который любил ходить по ней, бывая в Кисловодске довольно часто из-за болезни. Эта тропа изобилует различными водопадами, террасами, гротами.

На Кавказских минеральных водах терренкур есть также в Железноводске, где проложено несколько маршрутов протяженностью от 800 до 8000 м. Кроме этого, в России терренкуры



имеются в Пятигорске, Ессентуках, Сочи, Анапе, Нальчике – в основном на Северном Кавказе. Присутствуют они также на алтайском курорте Белокуриха, в Сестрорецке под Санкт-Петербургом, в поселке Листвянка на озере Байкал на высоте 2200 м над уровнем моря. В Саратове на территории санатория «Октябрьское ущелье» терренкур проходит по лесу, занимающему склон холма на Кумысной поляне. Пользуется большой популярностью также Тропа Здоровья, проложенная по горному лесу близ курорта «Роза Хутор» в Красной Поляне недалеко от Сочи.



Страсть к прогулкам и длительной ходьбе была свойственна многим знаменитостям. Великий композитор Людвиг ван Бетховен любил гулять по Вене, и в ходе этих прогулок к нему зачастую приходили мелодии, которые впоследствии стали знаменитыми.

Весьма показательна история австрийской императрицы Сисси (1837–1898), жены Франца-Иосифа. Она наряду с композитором Моцартом сейчас признается самым популярным историческим деятелем среди австрийцев. Сисси родилась в Мюнхене в семье баварских герцогов и получила имя Елизаветы Баварской. Первоначально Франц-Иосиф намеревался жениться на ее старшей сестре, и именно к этому браку готовились как в Вене, так и в Мюнхене. Однако, когда австрийский наследник престола увидел младшую сестру, то загорелся желанием жениться именно на ней. Елизавете было всего 16 лет, когда она обручилась с Францем-Иосифом. Довольно быстро она забеременела. Возможно, из-за того, что невестка была слишком юна и неопытна, а возможно, из-за извечной материнской ревности к избраннице сына, София Баварская, мать австрийского императора, начала придирается к невестке. Непонимание и вражда двух женщин длились 20 лет, вплоть до смерти свекрови. Сисси не давали воспитывать детей, постоянно ограничивали ее передвижения, заставляли делать то, что она совершенно не хотела. Венский двор в целом недолюбливал ее, а со временем отдалился и супруг – он завел себе молодых любовниц.

Как жила в этой непростой обстановке Сисси? Ее спасали пешие и конные прогулки. Обычно день императрицы начинался в 5 утра, и целых три часа уходило на прическу и одевание. Затем же была прогулка, которую придворные называли пробежкой. Сисси выдерживала очень высокий темп ходьбы, а продолжительность ее гуляний доходила до 4 часов. Такие условия выдерживали отнюдь не все фрейлины, поэтому их состав постоянно менялся. Иногда ходьба заменялась скачками, и для фрейлин такие дни считались удачными. Помимо ходьбы, Сисси почти каждый день занималась после обеда в тренажерном зале. Вечером ее ждали ванна и массаж. Поскольку императрица была помешана на своей красоте и фигуре (при росте в 172 см она выдерживала вес в 48 кг), она соблюдала всевозможные диеты и постоянно взвешивалась. При этом, к сожалению, Сисси очень много курила.

В Крыму известны также два пешеходных маршрута, связанных со знаменитостями. Первый из них называется Царской тропой и имеет длину 6,6 км. Царская или Солнечная тропа соединяет поселок Гаспра с Ливадийским дворцом, в котором летом жил Николай II со своей семьей. Сейчас в поселке Гаспра расположены детский санаторий «Ясная Поляна» и санаторий им. Розы Люксембург, где некогда была дача матери Николая II, императрицы Марии Федоровны. Именно к матери ходил пешком император по тропе – как утверждают легенды, каждое утро. Сама тропа была специально проложена придворными врачами так, чтобы максимальный уклон составлял 15°, что позволяло гулять по ней даже пожилым людям, не испытывая одышки. Сейчас вдоль тропы установлены камни с указанием высоты над уровнем моря и таблички. Тропа проходит через Ореанду, мимо гор и скал, она причудливо извивается, и после каждого поворота открывается новый вид на море и горы.

Второй маршрут разработан виноделом князем Голицыным и проложен по скалистому полуострову в поселке Новый Свет. Этот полуостров имеет выход на целые три «разноцветные» бухты: Зеленую, Синюю и Голубую. Тропа Голицына имеет протяженность 3 км и проходит по обрыву над морем. Затем она идет мимо грота Шаляпина, который назван так потому, что Шаляпин во время пребывания в Крыму давал там концерт для рыбаков. Далее тропа заходит на узкий мыс Капчик, который разделяет Синюю (Разбойничью) и Голубую (Делилиманскую) бухты, где некогда купался Николай II, и возвращается в поселок через можжевелевую рощу.



В 2014 году ученые Стэнфордского университета в США провели исследование, по результатам которого выяснилось, что люди, которые много ходят, больше склонны к творческой активности, чем те, кто ведет неподвижный образ жизни.

Перед испытуемыми студентами ставилась одна и та же задача, а находились они в разных условиях: одни в помещении, а другие – на улице. Кроме того, студентов заставляли бегать и совершать прогулку в парке. Выяснилось, что люди на беговой дорожке или на прогулке были на 60 % продуктивнее, чем те, кто решал свою задачу сидя. Врачи объяснили эффект тем, что приток крови во всем теле стимулировал одновременно и работу мозга.



Удивительно, но современные успешные люди весьма склонны к долгим пешим прогулкам. Например, основатель компании Apple Стив Джобс был известен своей любовью к прогулкам, которые он использовал для физических упражнений, медитаций и обдумывания решений самых разнообразных проблем.

Глава социальной сети Facebook Марк Цукерберг часто предпочитает беседы и переговоры на ходу, нежели посиделки в кабинете за чашечкой кофе.

Основатель Twitter Джек Дорси также любит пешие прогулки и даже ввел некий корпоративный стандарт – новые сотрудники в первую пятницу месяца совершают вместе с ним прогулку по улицам Сан-Франциско.

## Спортивная ходьба

Если тренировать организм довольно долго и опять же правильно, то человеку покорится спортивная ходьба. Спортивная ходьба многим напоминает медленный бег, совершаемый весьма странным, даже комичным образом. Однако между спортивной ходьбой и бегом есть важные принципиальные отличия, обусловленные разной биомеханикой обоих процессов.

Спортивная ходьба представляет собой чередование шагов при постоянном контакте ноги с землей. Это и объясняет меньшую скорость, чем при беге.

Цикл движений ног как при беге, так и при ходьбе делится на две фазы: опоры и маха (переноса) ноги. Однако в беге фаза маха называется фазой полета. Именно наличие фазы полета и отделяет бег от ходьбы. В спортивной ходьбе фаза полета не допускается, и спортсмен, нарушивший это правило, сначала получает предупреждение от судей, а потом и вовсе может быть ими дисквалифицирован, то есть снят с дистанции.

Спортивная ходьба предполагает, что ходок постоянно имеет контакт с землей, а его вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Правила спортивной ходьбы очень строги, и это единственный вид легкой атлетики, где присутствует субъективное судейство. Это роднит спортивную ходьбу с гимнастикой, фигурным катанием и борьбой. Например, если спортсмен на дистанции 50 км за 10 м до финиша не удержался и все-таки перешел на бег, его снимают с соревнований.

Разработана целая система судейских санкций по отношению к ходокам. Сначала судьи объявляют предупреждения ходокам при помощи лопаток желтого цвета.

Лопатки имеют две стороны, которые символизируют два нарушения правил. Волнистая горизонтальная линия обозначает переход на бег (потерю контакта с поверхностью). Два согнутых отрезка обозначает согнутую ногу.

Если судья усмотрел двукратное нарушение одного и того же правила, он направляет красную карточку старшему судье. Если таких карточек наберется три от разных судей, спортсмен дисквалифицируется и снимается с соревнований. Старший судья, в свою очередь, имеет право снять спортсмена с дистанции на последних 100 м.



История спортивной ходьбы началась в 1867 году в Англии, где провели соревнование по ходьбе на дистанцию в 7 миль (примерно 11,3 км). В связи с этим ходьба по стадионам и на местности называлась «английской» или «гимнастической».

В конце XIX века практиковались также супермарафонские дистанции – например, спортсмены шли пешком из Вены в Берлин (578 км). Однако с возрождением олимпийского движения решили, что оптимальными для выяснения лучшего ходока планеты будут дистанции 3,5 и 10 км – именно в таком виде спортивная ходьба появилась на IV Олимпийских играх 1908 года в Лондоне. Обе эти дисциплины на родной земле выиграл англичанин Джордж Ларнер. Однако у олимпийских чиновников спортивная ходьба вызвала сомнения – ходоки то и дело пытались перейти на бег. Поэтому решили предельно удлинить дистанцию ходьбы, и в 1932 году в Лос-Анджелесе разыграли медали в ходьбе на 50 км. В 1956 году в Мельбурне к ней добавилась дистанция 20 км. В 1992 году в Барселоне к мужчинам присоединились женщины, которые две олимпиады ходили 10 км, а начиная с 2000 года ходят 20 км. Таким образом, на летних Олимпийских играх сейчас разыгрывается три комплекта медалей в спортивной ходьбе: 20 и 50 км у мужчин и 20 км у женщин.



В первой половине XX века в спортивной ходьбе, как и в легкой атлетике в целом, доминировали спортсмены США. Однако потом спортивная ходьба завоевала популярность во многих других странах, И на пьедесталах почета можно встретить представителей самых разных стран и континентов.

История сохранила имена выдающихся ходоков, завоевывавших медали на нескольких Олимпиадах: советский спортсмен Владимир Голубничий (двукратный олимпийский чемпион 1960 и 1968 годов, а также призер Олимпиад 1964 и 1972 годов), итальянец Маурицио Дамиано (чемпион и призер трех олимпиад – 1980, 1984, 1988 годов), поляк Роберт Корженевский (четырёхкратный олимпийский чемпион – он выигрывал в 1996, 2004 годах и два раза в 2000-м). В соревнованиях женщин больших успехов добились россиянки, которые три раза выигрывали Олимпиаду: в 1996 году – Елена Николаева, в 2008-м – Ольга Каниськина, в 2012-м – Елена Лашманова.

И казалось бы, что после всего этого можно придумать нового в ходьбе? Каким образом можно ее усовершенствовать и развить? Все банально и просто, все давным-давно придумано. А в XX веке так еще и высчитано и упаковано в конкретные врачебно-спортивные рекомендации... Но как оказалось, нет пределов совершенству, и в самом начале XXI века весь мир узнал о новой разновидности ходьбы – северной или скандинавской.

## Ходьба с лыжными палками

Пожилые пенсионеры, с энтузиазмом фланирующие по паркам и улицам российских городов с лыжными палками в отсутствии снега и собственно лыж, стали за последние годы весьма обыденным явлением в России.

Поначалу эти люди вызывали лишь недоуменные взгляды остальных прохожих. Но, в конце концов, как только не сходят люди с ума, особенно пожилые! Наверняка они получили определенную долю старческого маразма... Однако таких людей становилось все больше, и теперь в больших городах на них все меньше смотрят искоса. Кто-то в курсе того, почему люди решили так ходить, кто-то нет. Так что же это такое – ходьба с лыжными палками?



На самом деле скандинавская (северная) ходьба – одна из самых доступных и безопасных нагрузок для каждого человека практически любого возраста. Неважно, тренирован этот человек или нет, он постепенно привыкнет к нагрузкам, наращивая их интенсивность.

Это своего рода современный вариант аэробики, которая поднимает настроение, бодрит и заряжает энергией и позитивом...

Прогулка с палками на свежем воздухе содействует выработке в организме «гормонов счастья» серотонина и эндорфина, что способствует релаксации организма и активизирует умственные способности... Скандинавская ходьба щадит суставы, помогает похудеть и развить мышцы – по крайней мере, так утверждают адепты Nordic Walking (именно так скандинавскую ходьбу называют во всем мире).

Несмотря на то, что увлекаются северной ходьбой в основном пенсионеры, на самом деле этим можно заниматься в любом возрасте. В Финляндии, например, скандинавская ходьба входит в школьную программу. Заниматься северной ходьбой могут и беременные женщины, и люди с заболеваниями сердца. Ходить можно где угодно – на улице, в парке или за городом. Хотя специалисты утверждают, что лучше это делать не на идеальном ровном асфальте, а на грунтовых дорожках и на местности с пересеченным рельефом.

## **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.