

**Геннадий КИБАРДИН,  
ведущий натуролог России**



# **БЫСТРАЯ ХОДЬБА ЛЕЧИТ**

- **УЛУЧШАЕТ РАБОТУ  
ГОЛОВНОГО МОЗГА**
- **УКРЕПЛЯЕТ  
ИММУНИТЕТ**
- **ПОМОГАЕТ  
ПРИ ГИПЕРТОНИИ**
- **ИЗБАВЛЯЕТ  
ОТ ДЕПРЕССИЙ**
- **НОРМАЛИЗУЕТ  
ГОРМОНАЛЬНЫЙ  
ФОН**



**15 ВАРИАНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**Геннадий Михайлович Кибардин**  
**Быстрая ходьба лечит**  
Серия «Лечение  
доступными средствами»

*Издательский текст*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51247780](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51247780)

*Быстрая ходьба лечит: Эксмо; М.; 2020*

*ISBN 978-5-04-110682-9*

### **Аннотация**

Быстрая ходьба – отличный вид физических нагрузок, который практически не имеет противопоказаний: заниматься им можно в любом возрасте и при любой физической подготовке. Она способствует улучшению работы головного мозга, насыщает организм кислородом, укрепляет иммунитет, а также положительно влияет на сердечно-сосудистую, эндокринную и нервную системы.

Геннадий Кибардин, спортсмен и автор более 50 книг по вопросам психологии и здоровья человека, даст все необходимые рекомендации для занятий быстрой ходьбой: как подготовиться к тренировкам, выбрать оптимальную обувь и одежду на каждое время года, правильно выполнять движения, чтобы не нанести травмы своему организму. Автор также расскажет об особенностях дыхания во время ходьбы и бега, даст

рекомендации о питании до и после физических нагрузок. Придерживаясь основных правил, вы сможете подтянуть фигуру и оздоровить свой организм.

# Содержание

Введение	6
Глава первая	10
Весомые причины начать	12
Показания к занятиям	19
Противопоказания	22
Пояснения по ограничениям	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Геннадий Михайлович Кибардин Быстрая ходьба лечит**

© Кибардин Г.М., текст, 2019

© Рыбакова А.С., иллюстрации, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Введение

Во все времена люди старались улучшить свою физическую форму и здоровье. Раз вы читаете эти слова, значит, пришло и ваше время.

Практически каждый человек за свою жизнь вольно или невольно использует различные виды тренировок, от легкой прогулки до «скорости света», например в случае возникновения опасности для жизни. Вспомните малышей на детской площадке, которые с удовольствием резвятся, когда есть возможность. В школе они бегают и шалят в перерывах между уроками, тем самым непроизвольно снимая напряжение и усталость от малой подвижности на занятиях. Вообще в детстве и юности дети охотно бегают, не придавая процессу особого значения, это естественное поведение.

Проходит время, мы взрослеем, и желание пробежаться просто так постепенно проходит. В среднем возрасте люди считают, что вроде бы несолидно бежать по улице или коридору офиса, магазина или склада. А в старшем возрасте многие обязательно найдут весомые оправдания, чтобы вообще ничего не делать.

Я родился и вырос на Среднем Урале, в далекой сельской глубинке, где образ жизни был максимально приближен к естественному природному. Активное движение, в том числе быстрая ходьба или бег, были для меня вполне естествен-

ными с раннего детства. Мы скакали со сверстниками, играя в прятки, гонялись за футбольным мячом, скользили на коньках по льду замерзшей от зимних морозов местной речки и т. п.

Но время идет, наступила пора выбрать будущую профессию. Как мой отец Михаил и его брат Николай, я решил посвятить себя службе в военной авиации. Однако уже на первом медицинском осмотре врачи сказали, что я очень худой, и начали искать причину в наличии какой-то болезни. Углубленное медицинское обследование показало, что здоровье было в норме, хотя при росте 185 см вес составлял всего лишь 59 кг.

Врачи, вероятно, не догадывались, что причина была в другом – в многолетнем скудном питании. Я родился и рос в послевоенное время, когда европейская часть СССР буквально возрождалась из руин прошедшей войны, все имеющиеся материальные и финансовые ресурсы страны были направлены на восстановление. На социальные нужды ничего не оставалось, и это тяжело отражалось на жителях сельской глубинки. Все питались достаточно скромно, в основном тем, что «Бог послал» со своего огорода в виде картошки, капусты и т. п. Впрочем, и это не всегда было на столе.

Врач-терапевт мудро посоветовал заняться спортом, чтобы укрепить здоровье, набрать нужный вес и через год вновь прийти на медкомиссию для поступления в летное училище. После этих слов моим первым желанием было заняться тя-

желой атлетикой, однако, имея хорошую физическую выносливость, я не обладал повышенной физической силой, поэтому от занятий с тяжестями пришлось сразу же отказаться. Школьный учитель по физической подготовке посоветовал заняться быстрой ходьбой, по возможности переходящей в легкий бег.

С нее и начались мои активные занятия, а затем «подтянулись» другие виды спорта. Через год я успешно поступил в авиационное училище, где был строгий распорядок дня и качественное питание. В училище активно занимался, что позволило существенно улучшить состояние тела. Уже спустя два года вес был 79 кг плюс красивые рельефные мышцы, а не жировые отложения от малоподвижного образа жизни. Вскоре я стал мастером спорта по морскому многоборью, получил первый разряд по десятиборью, с головой окунулся в занятия спортом высоких достижений, однако бег и лыжи навсегда вошли в мою жизнь.

Впереди ждал следующий этап – подготовка к XX летним Олимпийским играм в Мюнхене (ФРГ) 1972 года, где я планировал принять участие в забегах на средние (800 и 1500 м) и длинные (от 3000 до 10 000 м) дистанции. Этому предшествовала многолетняя интенсивная тренировка, в том числе ежедневные забеги на 20–25 км. Именно тогда ко мне пришло понимание сути многих тонкостей в занятиях.

С тех пор прошло много лет. Записи в моих спортивных дневниках показывают, что за все время тренировок и со-

ревнований я преодолел в сумме около 63 000 км, то есть примерно полтора раза обошел и обежал вокруг Земли. Я участвовал в большом количестве соревнований по бегу на длинные дистанции в разных условиях – летом и зимой, в дождь и в снег. При этом получал удовольствие как от достигнутых результатов, так и от самого факта участия в соревнованиях и присущего им азарта спортивной борьбы.

В последние годы я перешел на занятия быстрой ходьбой для здоровья, получая от этого ощущение полноты жизни и хорошего настроения. Предлагаю читателям подробнее ознакомиться с полезным и интересным занятием – ходьбой для здоровья, которое доставляет удовольствие, улучшает внешний вид и укрепляет здоровье.

# **Глава первая**

## **Общая информация о занятиях быстрой ходьбой**

Быстрая ходьба широко известна среди приверженцев здорового образа жизни и активно практикуется в повседневной жизни. Она может стать простым и доступным методом укрепления здоровья, потому что оказывает положительное воздействие на общее состояние центральной нервной системы, служит хорошим средством для нейтрализации негативных эмоций и сопутствующего им хронического нервного напряжения. А еще улучшает общее состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, стимулирует умственные и творческие способности человека. Ходьба помогает организму исправить функциональные сдвиги в состоянии кровеносной системы, снизить риск заболеваний, а также восстановить энергетический баланс.

При регулярных занятиях происходят положительные изменения в биохимическом составе крови, повышаются ее защитные свойства. Это, в свою очередь, понижает риск возникновения и развития онкологических заболеваний.

Умелое совмещение быстрой ходьбы с водными процедурами помогает справиться с бессонницей и неврастенией. Постоянные занятия улучшают самочувствие и сон, повыша-

ют работоспособность. По мнению ученых, ходьба является эффективным природным транквилизатором, не имеющим побочных эффектов по сравнению с лекарствами. В процессе тренировок происходит выделение гормонов счастья, появляется ощущение радости и благополучия. При регулярных занятиях человек становится более доброжелательным и общительным, повышается самооценка, растет уверенность в своих силах и возможностях.

# Весомые причины начать

У многих людей, если хорошо поискать, обязательно найдется причина, чтобы начать регулярные тренировки. Важно только, чтобы она была достаточно весомая и чтобы уже сегодня вы начали искать спортивный костюм и обувь. А завтра утром решительно вышли из дома на свежий воздух и занялись быстрой ходьбой, красиво и грациозно (мечтать не вредно) отправились за здоровьем, красивой фигурой и светлым будущим. На минутку представили? Отлично! Тогда давайте уточним эти **причины**.

## 1. Привести в порядок фигуру

Одни женщины мечтают просто похудеть, другие – подтянуть провисшую после родов кожу, третьи – омолодить тело и т. п. Подавляющее число дам, желающих привести в порядок фигуру, думают, что наиболее короткой дорогой к этому является быстрая ходьба. Как говорится, простенько и со вкусом. При этом не надо тратить время и деньги на посещение фитнес-клубов. Достаточно приобрести спортивную одежду и обувь, а затем отправиться в путь прямо от своего дома, найдя удобный маршрут. Что ж, мысли хорошие, да и решение верное. Осталось совсем немного – от слов перейти к делу. А здесь, как правило, между «хочу» и «могу» возни-

кает провал. Поэтому переведем дух от нахлынувшей на вас радости ожидания положительных изменений в жизни и перейдем к оценке следующей причины.

## **2. Улучшить состояние здоровья**

подавляющему числу людей здоровье дано природой бесплатно, с самого дня рождения, а, как известно, бесплатное не ценится. Только обнаруживая проблемы с самочувствием, мы начинаем понимать, что быть здоровым человеком – это прекрасно! И с явным запозданием начинаем лихорадочно искать пути его улучшения.

Сначала в памяти всплывают отрывочные слова и выражения, у каждого свои. Немного успокоившись после мыслей, что завтра может быть еще хуже, начинаем вспоминать информацию из прочитанных книг о том, что быстрая ходьба – один из самых действенных безлекарственных методов насыщения организма кислородом и приведения в порядок здоровья. Для уточнения информации можно зайти в интернет, где вы обязательно найдете подтверждение, что данный вид спорта положительно воздействует на состояние кровеносных сосудов и сердца, а при регулярных занятиях снижается вероятность развития раковых опухолей молочных желез у женщин, рака легких и т. п. Углубляя знания, вы также прочитаете, что во время занятий сердце начинает активно прокачивать кровь по всему организму, очищая и оздорав-

ливая его. Разумная физическая нагрузка во время ходьбы или легкого бега положительно воздействует на суставы, они становятся более прочными и менее подверженными болезням. Правда, при этом нужно обязательно следить за техникой процесса.

### **3. Нормализовать обмен веществ**

Как уже было сказано выше, регулярные пробежки активируют в организме человека обмен веществ. Практически каждая клетка нашего тела, все группы мышц за счет активной циркуляции крови начинают получать необходимые вещества. Вырабатываемый организмом во время занятий пот способствует более активному выведению наружу токсинов и прочих ненужных ему веществ.

### **4. Получить заряд бодрости на весь день**

Вполне возможно, что у вас нет проблем со здоровьем и у вас отличная фигура. Вы тот счастливчик, у которого с этим все хорошо. Тем не менее, имея хорошие внешние данные и не жалуясь на здоровье, возможно, вы быстро устаете в течение дня, да и жизнь как-то не радует. Причина достаточно банальная – не хватает жизненной энергии. В таком случае, начав регулярно заниматься по утрам, вы будете получать

заряд бодрости на весь день. Тот, кто тренируется, считает ходьбу хорошим источником подпитки энергии. И это верно: в процессе мышцы и органы тела начинают активно насыщаться кислородом, что дает выброс энергии. Именно поэтому быстрая ходьба по утрам наиболее популярна. После нее вы почувствуете себя гораздо лучше, а в теле появится прилив сил и энергии.

## **5. Поднять настроение**

Люди, которые регулярно занимаются, знают, что их настроение повышается пропорционально пройденной дистанции. Во время продолжительной быстрой «прогулки» (в разумных пределах для вашего возраста) у человека открывается второе дыхание, в крови повышается уровень эндорфинов, отвечающих за хорошее настроение. Появляется ощущение, что ты можешь многое, гораздо больше, чем казалось ранее. В сознании пробуждаются положительные мысли, приходит осознание пользы ходьбы для здоровья. Кроме того, когда после 20–25 дней регулярных тренировок начнете замечать устойчивое снижение веса и улучшение фигуры, настроение поднимется еще больше.

## **6. Улучшить память**

В силу разных причин нас иногда начинает подводить память (преимущественно от сильных стрессов), и мы становимся рассеянными. Для изменения ситуации необходимо совсем немного – нормализовать кровоснабжение головного мозга. Решению этой задачи поможет регулярная утренняя ходьба. При этом улучшаются не только память и работоспособность мозга. В сознании начнут появляться новые мысли с ответами на сложные вопросы, как рабочие, так и личные. Такие занятия успокаивают сознание. Стоит только попробовать, и вы это обязательно ощутите.

## **7. Повысить выносливость и решимость**

Регулярная быстрая ходьба поможет переступить через целый ряд ограничений в своей жизни. В процессе тренировки у каждого человека появляется определенная усталость, преодолевая которую он повышает выносливость, а с каждым новым километром будут ощущаться положительные изменения на уровне сознания и поведения.

## **8. Повысить самодисциплину**

То, чего многим явно не хватает, – это самодисциплина. Нежелание утром на полчаса пораньше подняться с теплой постели, чтобы начать менять к лучшему свою жизнь и привычки – вот то, что останавливает людей. Да, это будет дополнительная нагрузка – работа над своей ленью. Но вы сможете это сделать, если поймете, насколько существенно изменится жизнь.

Походив месяц-другой перед работой, вы научитесь раньше вставать, преодолевая себя и свою лень. А далее обязательно появятся новые победы, успехи на работе и в личной жизни.

## **9. Расширить круг своего общения**

В наши дни в России быстрая ходьба становится все более популярной. На ее основе появляются многочисленные общества и клубы. В своем городе или поселке можете записаться в любой из них и начать тренироваться вместе с единомышленниками. Для этого потребуется не так уж много: прочтите эту книгу, купите модную спортивную экипировку, красивые кроссовки – и вперед! Пусть занятия принесут не только здоровье, красоту и уверенность в себе, но и ста-

нут местом для новых знакомств. Кстати, это хороший шанс найти свою вторую половинку с теми же увлечениями.

# Показания к занятиям

Вы уже знаете, что целью занятий является укрепление здоровья, улучшение самочувствия и внешнего вида. Исходя из многогранных возможностей положительного воздействия быстрой ходьбы на организм человека, перечислим **основные показания к этим занятиям** с точки зрения улучшения состояния здоровья:

## 1. Психологическое и эмоциональное состояние

Стрессы и повышенная нагрузка, увы, становятся нормой сегодняшней жизни. Тренировки помогут нормализовать здоровье при частых стрессах, а также при наличии депрессивного состояния, так как это способствует нейтрализации избытка адреналина, снятию неврозов и выходу из депрессивного состояния. Устойчивый рост работоспособности человека вследствие занятий становится заметен уже после 2–3 месяцев регулярных занятий.

## 2. Качество сна, устранение беспокойства и неврастении

Быстрая ходьба помогает эффективно бороться с бессон-

ницей и нервными расстройствами, которые вызываются перенапряжением.

### **3. Работа сердечно-сосудистой системы**

Занятия способствуют улучшению ее работы. Во время ходьбы значительно учащается сокращение сердца, сердечные мышцы активно тренируются и становятся более выносливыми, что крайне необходимо для повседневной жизни любого человека.

### **4. Более активное очищение организма**

Потоотделение ускоряет процесс вывода накопившихся шлаков. Это происходит благодаря активации дыхания кожи за счет открытия пор и очищения их от грязи и кожного сала. Чистая кожа – показатель внутреннего здоровья человека, кроме того, она повышает привлекательность и общий внешний вид.

### **5. Активизация работы легких**

Во время быстрой ходьбы увеличивается жизненная емкость и вентиляционная способность легких. При регулярных занятиях возрастает объем крови, артериальный диа-

метр и количество капилляров в тканях. Максимальная вентиляция улучшается в результате увеличения дыхательного объема и частоты дыхания. Кровь быстрее насыщается кислородом, углекислый газ выводится из организма, выносливость мышц повышается. Чем сильнее ваши легкие, тем проще будет ходить, так как в кровь поступает больше кислорода для мышц. Занимаясь регулярно, вы разовьете диафрагму – мышцу, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости и межреберных мышц и позволяет вдыхать и выдыхать. Именно она выполняет 80 % работы, когда мы дышим во время нагрузок.

## **6. Сжигание излишних жировых отложений**

Во время регулярных занятий наблюдается потеря лишних килограммов и общее похудение, что стимулирует сознание человека к ежедневному повторению действия.

## **7. Укрепление нервной системы**

Способствует предотвращению таких грозных заболеваний, как инфаркт миокарда и инсульт.

Подводя краткий итог, можно сказать, что занятия быстрой ходьбой позволят улучшить общее состояние здоровья и внешний вид.

# Противопоказания

Как и в любом хорошем деле, обязательно найдутся некоторые ограничения и даже противопоказания. Есть они и в нашем случае:

- ◆ гипертония и другие тяжелые заболевания сердца или сосудов;
- ◆ острая стадия хронических и иных болезней;
- ◆ перенесенные инсульты или инфаркты, операции на сердце;
- ◆ клиническая депрессия;
- ◆ сложные патологии опорно-двигательного аппарата, травмы суставов и позвонков;
- ◆ острая фаза вирусных заболеваний;
- ◆ близорукость высокой степени, глаукома;
- ◆ злокачественные опухоли;
- ◆ при простудных заболеваниях;
- ◆ при заболеваниях дыхательной системы;
- ◆ при сильном ожирении.

Нельзя заниматься при обострении хронической болезни и вообще любых заболеваний, в том числе простудных.

В любом случае напомню: всегда в первую очередь надо обращаться за консультацией к врачу.

# Пояснения по ограничениям

Существует еще одно ограничение для начала тренировок – это наше сознание, точнее негативное восприятие себя, быстро идущего среди людей. Увы, при кажущейся простоте процесса – встать утром пораньше, надеть спортивную одежду и обувь, выйти на улицу и пойти – сделать это смогут далеко не все. Например, у полных людей все усугубляется не только чрезмерным весом, но и боязнью стать объектом насмешек окружающих.

И еще: не занимаются люди, которые не могут представить себя тренирующимися. Если вы совсем неспортивный человек (например, полный или очень худой, да еще и сутулый), но мечтающий о спорте, воспользуйтесь следующими рекомендациями по предварительной ходьбе в состоянии медитации.

**1.** Мысленно представьте маршрут. Затем выйдите на улицу и для его уточнения пройдите пешком выбранную вами дистанцию от дома до близлежащего сквера или парка, далее пройдите по его дорожкам. Это поможет лучше запомнить дорогу, кустарники, деревья, активность пешеходов и т. п. на вашем маршруте, что в дальнейшем пригодится для виртуальных занятий.

**2.** Вернувшись домой, найдите тихое место. Сядьте удобно, закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните. Медленно

но проведите обратный отсчет от 25 до нуля. Это поможет расслабиться.

**3.** Представьте себя в спортивной одежде и обуви, как вы выходите из квартиры на улицу. Продолжая медитировать с закрытыми глазами, мысленно улыбнитесь себе, немного разомнитесь и перейдите на ходьбу, ровную и спокойную.

# 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.