

УДК 615.89  
ББК 53.59  
К38

В оформлении обложки использована фотография:  
© Jacek Chabraszewski / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:  
© Olga Rai / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**К38 Кибардин, Геннадий Михайлович.**  
Скандинавская ходьба : правила, техники, выбор инвентаря / Геннадий Кибардин. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. : ил. — (Практикум здоровья. Полезные книги от российских врачей).

ISBN 978-5-04-188278-5

В книге представлены практические рекомендации по укреплению организма, снижению веса и организации процесса скандинавской ходьбы. Вы узнаете, какие палки подходят новичкам, как правильно двигаться и как лучше одеваться для занятий в зависимости от погоды. Руководство подойдет тем, кто только начинает осваивать этот вид спорта.

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Кибардин Г.М., текст, 2017  
© Коломина С., иллюстрации, 2017  
ISBN 978-5-04-188278-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| Содержание  |           |
| От автора .....   | 7         |
| <b>ПОДГОТОВКА К СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ... 13</b>          |           |
| Глава 1. Плюсы скандинавской ходьбы.....                | 15        |
| Глава 2. Одежда и обувь для занятий.....                | 27        |
| Глава 3.<br>Палки для скандинавской ходьбы .....        | 38        |
| <b>ПРАВИЛА И ТЕХНИКИ<br/>СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ .....</b> | <b>61</b> |
| Глава 4. Начинаем правильно ходить .....                | 63        |
| Глава 5. Питание и питьевой режим .....                 | 111       |
| Подведем итоги .....                                    | 124       |

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: МЕНТАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ..... 125**

**Глава 6.**

Скандинавская ходьба: за и против ..... 128

*Польза от занятий скандинавской ходьбой.. 129*

**Глава 7.**

Скандинавская ходьба и альфа-состояние ..... 136

*Подробнее об альфа-состоянии ..... 138*

*Куда смотрите — так и живете ..... 142*

*Обратный отсчет очищает сознание ..... 144*

*Скандинавская ходьба и альфа-состояние... 147*

*«Домашний» вариант*

*вхождения в альфа-состояние ..... 150*

*Махи руками и альфа-состояние ..... 156*

**Глава 8. Как стать долгожителем ..... 163**

*Новое о здоровом образе жизни ..... 166*

*Индикатор долголетия ..... 170*

*Три ключевых момента,*

*продлевающих жизнь ..... 173*

*Из опыта японских долгожителей ..... 177*

*Рекомендации*

*европейских специалистов ..... 189*

Заключение ..... 195

Об авторе..... 197

Алфавитный указатель ..... 199

---

---

Пусть скандинавская ходьба поможет  
вам улучшить здоровье, вернуть ощущения  
молодости, ощутить себя единым целым  
с окружающей природой, избавиться от хандры  
и депрессии.

---

---

## От автора

Для того чтобы всерьез заниматься скандинавской ходьбой, необходимо иметь желание, подкрепленное сильной мотивацией, а также яркий пример для подражания. Поделюсь с вами личным опытом.

Более 20 лет я активно занимался различными видами спорта. На первом этапе примером для подражания был мой отец Михаил, который в 1942 году вернулся с фронта израненный и покалеченный: дали первую группу инвалидности и посоветовали приспособиться к новому образу жизни. Он устроился работать учителем, а в свободное время начал активно приводить в порядок здоровье и тело. Через несколько лет его было не узнать: исчезла хромота, и кисти рук обрели подвижность. Еще через некоторое время он настоял на снятии инвалидности. Отец стал полноценным хозяином своей жизни и был хорош в любом деле.

Глядя на него, я начал заниматься доступными видами спорта (бег, лыжи), чтобы укрепить свое хилое здоровье и набраться сил. При росте 185 см мой вес колебался в пределах 62 кг.

Окончив школу, поступил в авиационное училище в городе Выборге. Это было лучшее время для спортивной подготовки: полноценное питание, жесткий режим дня, активные занятия различными видами спорта (бег, лыжи, гимнастика, тяжелая атлетика и т. п.), а также новые примеры для подражания среди спортсменов–сослуживцев. Все это кардинально улучшило мое здоровье и внешний вид. Через два года я весил 84 кг и чувствовал себя прекрасно. Вскоре занялся морским многоборьем и после участия в многочисленных соревнованиях получил звание «Мастер спорта по морскому многоборью». С тех пор морская стихия навсегда покорила меня своей мощью и многоликой красотой, а также бескрайними просторами, манящими вдаль, за горизонт.

Я продолжал активно заниматься различными видами спорта, в том числе десятиборьем, на уровне первого разряда. В теплое время года в ежедневные тренировки входил бег на 20–25 километров, занятия со штангой или с гантелями. Зимой одним из главных занятий были лыжи. Полученные знания и опыт помогли мне во время работы в Училище олимпийского резерва — я занимался психологическим сопровождением будущих чемпионов Европы и мира.

Прошло много лет. В наши дни, видя занимающихся скандинавской ходьбой людей,

я каждый раз не мог удержаться от улыбки. Мне казалось, что это слабое подражание бегу на лыжах, которым я занимался более 30 лет.

Но постепенно начал просыпаться спортивный интерес. Дальше — больше. Я начал заниматься этой ходьбой. И, скажу вам, не зря. Появилось ощущение, что славное спортивное прошлое вновь вернулось. Я снова чувствую себя здоровым и сильным человеком, который занимается спортом в свое удовольствие.

Сегодня в России много людей, предпочитающих такой вид ходьбы. Однако, далеко не все знают тонкости ее многогранного воздействия на организм. Кроме того, техника у каждого второго, образно говоря, «хромает». Поэтому, желая помочь в грамотном (а значит — полезном) освоении, а также в осознании пользы, я решил написать эту книгу.

Скандинавская ходьба зародилась еще в 30-е годы в Финляндии, где благодаря низким температурам и большому количеству снега популярны зимние виды спорта. Теплые летние месяцы мешали полноценным тренировкам лыжников и биатлонистов, а простой бег не давал должной нагрузки на мышцы рук и спины. Тогда тренеры предложили в теплое время года использовать лыжные палки, на которые можно будет опираться при совершении шагов. Со временем такой способ переняли и другие страны.

Как новый вид спорта она получила развитие в 70-е годы, когда забеги с палками по пересеченной местности были включены в программу тренировок сборной Финляндии. В 90-х годах ходьба начала набирать популярность и среди населения, потому что спортивные сообщества стали активно заниматься пропагандой. Отзывы людей, впервые испытавших на себе новый вид физкультуры, были самыми восхищенными.

Этот, относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Он разработал и опубликовал первое пособие и значительно модифицировал строение палок. А вскоре появилась Международная ассоциация скандинавской ходьбы.

В этом же году одна из финских компаний спортивного оборудования впервые в мире выпустила специальные палки для скандинавской ходьбы. Затем по всей стране были организованы курсы для инструкторов, а с 1998 года этот вид спорта распространился и на другие страны Европы. Сегодня его называют нордическим, скандинавским, финским или северным. Но за всеми этими названиями скрывается одно и то же.

В некоторых странах, например, в отдельных школах Франции, Польши и Германии вместо

бега по стадиону школьники сдают нормативы ходьбы с палками. Кроме того, они разбиваются на пары и выполняют различные упражнения с использованием все тех же «опор». Такая тренировка по своей интенсивности эффективнее бега, езды на велосипеде, занятий с гимнастическими палками, а также существенно понижается травмоопасность. При этом дети, которым тяжело дается простой бег и другие интенсивные нагрузки, выполняемые «на время», вполне успешно справляются со скандинавской ходьбой. В результате снижается страх и внутреннее психологическое напряжение перед занятиями физкультурой, а общая выносливость организма повышается.

Многие россияне периодически задумываются о здоровье. К некоторым приходит желание заниматься каким-нибудь видом спорта, чтобы чувствовать себя лучше, а заодно сбросить лишний вес. По этой причине в последнее время всё большую популярность приобретает скандинавская ходьба. Это достаточно простой вид активного образа жизни. И главное — не привязанный к расписанию спортивных секций.

Сегодня в России данным видом спорта занимается около 1 млн человек. Отдельные энтузиасты начали открывать центры и клубы любителей скандинавской ходьбы, пропагандируя этот полезный для здоровья вид

физической активности. В некоторых санаториях и домах отдыха тоже его используют.

Скандинавскую ходьбу можно встретить и в реабилитационной медицине. Ходьба и стояние с опорой помогают восстановить здоровье людям с травмой опорно-двигательного аппарата или головы, когда утрачиваются навыки самостоятельного движения из-за повреждения нейронных связей.

Приобрести необходимое снаряжение можно практически в любом крупном спортивном магазине, вне зависимости от региона. Главное, чтобы было желание. Все остальное вполне решаемо.

Пусть скандинавская ходьба поможет вам улучшить здоровье, вернуть ощущения молодости, ощутить себя единым целым с окружающей природой, избавиться от хандры и депрессии.

# Подготовка к скандинавской ходьбе



## ГЛАВА 1

### **Плюсы скандинавской ходьбы**

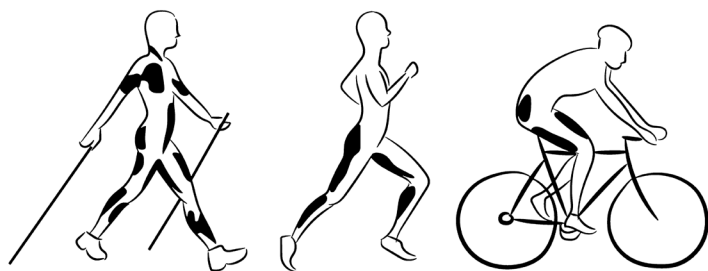
Если бегло взглянуть на человека, занимающегося скандинавской ходьбой, может показаться, что это обычная прогулка или пробежка по лесу, парку, городу с лыжными палками в руках. У людей с хорошим чувством юмора появляются мысли, что перед ними человек, который встал зимой на лыжи и до сих пор не может остановиться. Вроде и лыжи где-то потерял, и ботинки пропали, а он все идет и идет.

В этом юморе есть доля истины, так как скандинавская ходьба была придумана лыжниками. Поэтому нет смысла менять основные движения. Тем более они приносят пользу всему организму. Например, бывшим лыжникам для начала занятий достаточно поменять оборудование и перенять некоторые особенности методики.

Это хорошая альтернатива лыжным прогулкам, причем круглый год и в любую погоду. Вы сохраните физическую нагрузку на свой организм примерно на уровне бегущего лыжника. Такая ходьба относится к кардиотренировкам, когда нагрузка на сердце минимальна. В то же время сжигается на 40–50% больше калорий, нежели во время обычной ходьбы, соответственно, уходит и лишний вес. Например, если вы занимаетесь три раза в неделю по полтора – два часа в день, то можно избавиться от 2–3 килограмм.

Регулярно занимаясь, вы, не замечая того, создаете существенную нагрузку на организм, задействовав до 90% мышц тела. Особо не напрягаясь, помогаете ему оставаться в постоянном физическом тоне. Скандинавская ходьба уберет чувство лени и заставит активно двигаться, в этом можете не сомневаться.

Огромным преимуществом является отсутствие различных требований к ходоку,



то есть к вам. Можно сказать, их вовсе нет. Например, нет ограничений по возрасту, по вашей изначальной физической подготовке. Поэтому заниматься может практически каждый желающий. Все, что нужно, — не лениться. А еще необходимо купить специальные палки, подобрать обувь и стереть прошлогоднюю пыль со своего рюкзака. После этого наметьте маршрут движения и хоть завтра отправляйтесь в путь к активному и здоровому образу жизни.

Занимаясь скандинавской ходьбой, вы сами выбираете темп и нагрузку. Ходить можно в разных режимах — от прогулочного до активного и спортивного.

### **Оздоровительный эффект**

Исследования показывают, что скандинавская ходьба с палками положительно влияет на состояние здоровья людей. Для подтверждения обратимся к результатам исследований, проведенных немецкими врачами-учеными. Именно они внесли большой вклад в популяризацию нового вида любительского спорта. Ими были опубликованы результаты серьезных исследований, которые свидетельствуют о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Было установлено, что хорошо тренируются мышцы

спины и плечевого пояса, в то время как при обыкновенном беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе — только 70%.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п.

---

---

**Скандинавская ходьба тренирует  
чувство равновесия  
и координацию движений  
и является хорошим средством  
улучшения осанки.**

---

---

Поскольку задействуется большее количество мускулатуры, энергии сжигается почти в полтора раза больше, чем во время обычной прогулки. Поэтому ходьбу с палками так же рекомендуют людям, склонным к полноте или страдающим ожирением.

Большая энергоёмкость способствует тренировке мышцы сердца. Во время занятий