

УДК 78.411.6

П 43

Анастасия Полетаева

# Скандинавская ХОДЬБА

здоровье легким шагом

2-е издание



Анастасия Полетаева

---

# Скандинавская ХОДЬБА

*Здоровье легким шагом*

**2-е издание**



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Киев · Екатеринбург · Самара · Минск

2016



*А. Полетаева*

## **Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом** **2-е издание**

Заведующий редакцией  
Ведущий редактор  
Литературный редактор  
Художник  
Корректоры  
Верстка

*Д. Беликов*  
*Н. Гринчик*  
*Д. Новикова*  
*С. Маликова*  
*О. Андриевич, Е. Павлович*  
*А. Барцевич*

ББК 75.171.1  
УДК 796.012.412.4

**Полетаева А.**

**П49 Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. 2-е издание. —**  
**СПб.: Питер, 2016. — 80 с.: ил.**

**ISBN 978-5-496-02296-5**

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински — *sauvakavely*) — это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90 % мышц нашего тела. Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы опорно-двигательного аппарата. С помощью скандинавской ходьбы вы сможете:

- уменьшить давление на колени и суставы;
- улучшить работу сердца и легких;
- поддержать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- избавиться от заболеваний шеи и плеч.

Кроме того, скандинавская ходьба — это эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка выносливости.

**12+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-5-496-02296-5

© ООО Издательство «Питер», 2016

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 —

Книги печатные.

Подписано в печать 06.04.16. Формат 60x90/16. Бумага писчая. Усл. п. л. 5,000.

Доп. тираж 4000. Заказ Р-425.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в типографии филиала АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».

420066, Казань, ул. Декабристов, 2. E-mail: idelpress@mail.ru

# Оглавление

<b>Об авторе</b> .....	5
<b>Предисловие</b> .....	6
<b>Благодарности</b> .....	7
<b>Введение, или Мой путь к скандинавской ходьбе</b> .....	8
<b>Глава 1. Все, что вы хотели знать о скандинавской ходьбе</b> .....	12
История скандинавской ходьбы .....	12
Ходить или бегать? Преимущества скандинавской ходьбы.....	15
Скандинавская ходьба для здоровья. В здоровом теле — здоровый дух.....	19
Скандинавская ходьба для красоты. Моложе, красивее, стройнее .....	29
Руки и плечи.....	31
Ноги и живот .....	32
Похудение .....	32
<b>Глава 2. Скандинавская ходьба — это просто. С чего начать?</b> .....	37
Экипировка. Как правильно подобрать палки и одежду.....	37
Техника скандинавской ходьбы. Учимся правильно ходить .....	42
Попеременный шаг .....	43
Одновременный шаг .....	44
«Елочка» .....	44
Выбор маршрута. Заблудиться невозможно .....	45
Первые шаги. Определяем оптимальную нагрузку .....	47

## Оглавление

Величина нагрузки.....	48
Интенсивность нагрузки .....	49
Рациональное повышение тренировочных нагрузок.....	50
Восстановление.....	50
<b>Глава 3. Ускоряем шаг. Скандинавская ходьба для опытных.....</b>	<b>52</b>
Дополнительное оборудование. Делаем тренировки интереснее .....	52
Пульсометр.....	53
Шагомеры.....	53
Амортизаторы.....	54
Отягощения.....	55
Разные программы тренировок, разминка и заминка.	
Тренируемся правильно.....	56
Базовая тренировка. Начальный уровень.....	56
Развивающая тренировка .....	57
Тренировка для подготовленных.....	57
Тренировка для спортсменов.....	58
Разминка.....	58
Заминка, растяжка .....	59
Скандинавская ходьба в санаторно-курортных комплексах и wellness-центрах. Совмещаем приятное с полезным .....	62
<b>Глава 4. Еще немного о скандинавской ходьбе, красоте и здоровье ....</b>	<b>65</b>
Основы сбалансированного питания. Кушать подано!.....	65
Как бороться с отеками ног. Полезные советы.....	67
Секреты красивых ног. Раскрываем тайны великих женщин .....	71
Основы правильного дыхания. Дышите глубже! .....	74
Самые популярные вопросы и ответы .....	76
<b>Заключение .....</b>	<b>78</b>