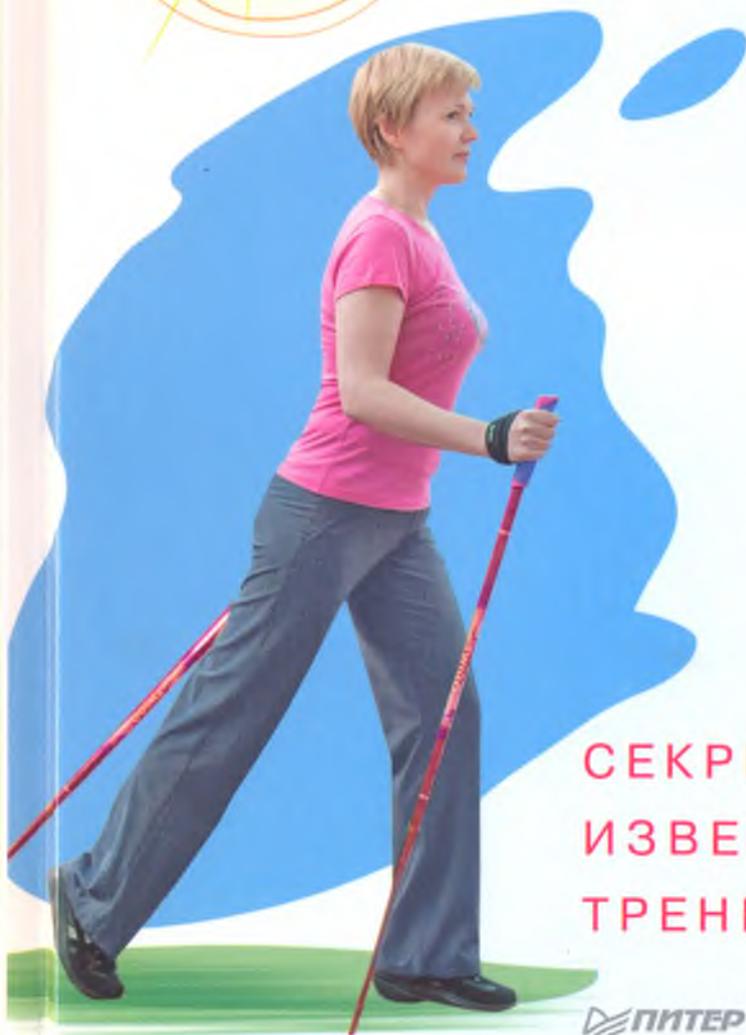


75.44.6

П49

астасия ПОЛЕТАЕВА

Скандинавская ХОДЬБА



СЕКРЕТЫ
ИЗВЕСТНОГО
ТРЕНЕРА

 ПИТЕР®

Анастасия ПОЛЕТАЕВА

Скандинавская ХОДЬБА

СЕКРЕТЫ
ИЗВЕСТНОГО
ТРЕНЕРА



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2016

Анастасия Полетаева
Скандинавская ходьба.
Секреты известного тренера

Заведующий редакцией
Ведущий редактор
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

Д. Беликов
Н. Гринчик
Е. Рафалюк-Бузовская
С. Маликова
Т. Курьянович, Е. Павлович
А. Барцевич

Н. Ф.

ББК 75.171.1 УДК 796.012.412.4

Полетаева А.

П49 Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. — СПб.: Питер, 2016. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-4461-0279-2

Скандинавская ходьба — один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире. Ходьба с палками доступна, проста и невероятно эффективна. С ней вы можете быстро и легко избавиться от лишних килограммов, оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Не случайно скандинавскую ходьбу активно используют в лучших спортивных центрах и реабилитационных клиниках в Европе, США, Австралии и Японии.

Книга известного тренера и основателя первой в России профессиональной «Школы скандинавской ходьбы» Анастасии Полетаевой является ее второй работой, посвященной скандинавской ходьбе. Она основана на достижениях мировой фитнес-индустрии и ее собственном богатом опыте работы с различными группами клиентов в «Школе скандинавской ходьбы».

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

ISBN 978-5-4461-0279-2

© ООО Издательство «Питер», 2016

В оформлении обложки и в книге использованы фотографии А. Ермолаева и И. Рулевой.

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 «Прогресс книга», 194044, Санкт-Петербург, ул. Радищева, 39, литер Д, пом. 415
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.
Подписано в печать 03.12.15. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 8,000. Доп. тираж 2500. Заказ № ВЗК-06016-15.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов.
в АО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати - ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

Оглавление

Об авторе.....	5
Предисловие	7
Благодарности.....	10
Глава 1. Тело в форме	11
Тело — сложная система.....	11
Скелет	11
Мышцы	12
Сердце и кровообращение.....	13
Дыхательная система.....	15
Пищеварение и энергия.....	17
Основные составляющие здорового питания	18
Что такое хорошая физическая форма	22
Зачем нужно двигаться	26
Виды физических тренировок, еще раз о кардиотренировках.....	28
Глава 2. Выбираем оздоровительную ходьбу с палками	31
Почему это правильный выбор	31
Влияние ходьбы на сердечно-сосудистую систему.....	33
Воздействие на дыхательную систему.....	33
Влияние на опорно-двигательную систему.....	33
Влияние на пищеварительную систему	34

Оглавление

Подготовка и начало	35
Оборудование и экипировка	39
Палки	39
Обувь	46
Одежда	48
Маршруты	50
Техника — это важно	54
Разминка	58
Разминка суставов ног	58
Разминка тазобедренного сустава	60
Разминка суставов рук	60
Заминка	63
Виды тренировок по целям. Особенности проведения	72
Глава 3. Комплексный подход	76
Дыхание — основа жизни	76
Как тренировки влияют на пищеварение	81
Зарядка в городе	87
Уважение и любовь к своему телу	95
Глава 4. Специальные тренировочные планы	98
Ходьба с палками для восстановления после болезни или травм	99
Ходьба для похудения и удержания веса	104
Скандинавская ходьба для подготовленных любителей	114
Формула успеха	120
Заключение	124