

КОРРЕСПОНДЕНТ «ВП»
ПООБЩАЛСЯ С ОСНОВАТЕЛЬНИЦЕЙ
ПЕТЕРБУРГСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Общество с ограниченной ответственностью

АВИАЛЬТА

Спонсор рубрики

Финская ходьба — ВОТ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СПОРТ!

Мария Палагнюк со спортом не дружила — в детстве, в юности. Физкультура в школе была ее самой нелюбимой дисциплиной. Точно так же — в институте. Но с возрастом, когда болезни стали окончательно одолевать, Мария Александровна взяла себя в руки, а в руки — палки: занялась финской ходьбой. Нынче 77-летняя Палагнюк — одна из наиболее активных деятелей в Петербургском обществе любителей финской ходьбы, других к этому делу причает. С представителями общества пообщался корреспондент «ВП».

ФИНСКАЯ ХОДЬБА (она же ходьба с палками) очень подходит пожилым: не требует больших материальных затрат, а заниматься ею можно практически под своими окнами. В одной только пятимиллионной Финляндии ходоков с палками — больше миллиона. Но и в Петербурге это направление физической активности стремительно набирает популярность — у пенсионеров, и не только.

Чем же хороша финская ходьба? Рассказывает сын Марии Александровны и вице-председатель общества главный врач гериатрического (то есть предназначенного для укрепления здоровья пожилых людей) санатория «Детскосельский» Виктор Палагнюк:

— Мы долго искали форму активизации наших пожилых пациентов. И так пришли к финской ходьбе. Возьмем, к примеру, сто человек в возрасте от 70 и старше. Попробуем посадить их на велосипед. Поедут от силы десять, из них пять не доедут до финиша, упадут и что-нибудь себе сломают. Лишь пятеро из ста получат от велосипеда удовольствие...

А если дать в руки палки ста бабушкам и дедушкам, пусть даже на некоторых давно поставили крест, — пойдут все! Кто двадцать метров, кто тридцать — а кто и сразу километр! То есть любой выполнит это упражнение в доступном ему объеме. При ходьбе с палками нагрузка на тело распределяется более равномерно, всегда можно остановиться и отдохнуть, опершись на палки.

— Существенно, — продолжает Виктор Георгиевич, — что это упражнение проходит не в четырех стенах, а на открытом воздухе. Человек покидает «насиженное» место и выходит в парк, сквер или просто на улицу. Контакт с различными погодными условиями стимулирует организм. Постоянное сидение в комнате при температуре 23 градуса растренировывает иммунитет, просто разрушает его.

— Но главное — это не просто физическая активность, а еще и социальная, — завершает свою аргументацию Виктор Палагнюк. — Во время этой ходьбы человек всегда может найти себе партнера по силам и собеседника. Ибо наш критерий правильности нагрузки — способность идти и при этом говорить. При такой беседе, поверьте, не возникает желания обсуждать болячки!

— Моя мечта, — включилась в разговор Ольга Миловидова, председатель Петербургского общества любителей финской ходьбы, — чтобы каждому петербуржцу при выходе на пенсию выдавали по паре лыжных палок. Но чтобы они не пылились потом где-то в чулане, нужно, чтобы больше строилось специальных дорожек, которые могли бы делить как велосипедисты, так и ходоки. Так, например, сделано в Финляндии, такие дорожки разделены сплошной линией на две части — для велосипедистов и пешеходов.

Борис ОСЬКИН

СПРАВКА «ВП»

● В ПЕТЕРБУРГЕ занятия финской ходьбой практикуют в ряде районных комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН): например, во Фрунзенском, Приморском, Московском, Петроградском, Калининском, Красносельском.

● Для ходьбы по асфальту на кончики лыжных палок надевают специальные резиновые наконечники. Кроме того, желательны специальные темляки на руки, напоминающие перчатки без пальцев. Обычно палки для ходьбы короче палок для бега на лыжах. Скажем, при росте 150 — 160 см рекомендуемая длина палки — 115 см, с увеличением роста на 10 см длина палки увеличивается на 5 см.

● Средний темп ходьбы с палками, как и у обычного пешехода, — около 5 км/час.

● Стать членом общества любителей финской ходьбы не сложно — нужно зарегистрироваться на сайте <http://www.finhodba.ru/>.



Проповедники финской ходьбы в Санкт-Петербурге врач Виктор Палагнюк и филолог Ольга Миловидова.



Марш здоровья собрал любителей финской ходьбы со всех КЦСОНов 7 апреля — во Всемирный день здоровья.

НОТАБЕНЕ

В КАЖДОМ из районов города в секциях при центрах физической культуры, спорта и здоровья (ЦФКСиЗ), различных спортивных клубах, в том числе и при общеобразовательных школах, а также комплексных центрах социального обслуживания населения (КЦСОН) пожилые люди могут заниматься достаточно разнообразными видами физической культуры и спорта. Занятия подавляющим большинством видов спорта бесплатные, требуется лишь наличие медицинского допуска.

Приводим виды спорта, доступные в каждом районе. Подробности — в ближайшее время на нашем сайте в рубрике «Полезное».

Адмиралтейский район

Бадминтон, дыхательная гимнастика, финская (она же северная, или скандинавская) ходьба, карате, лечебно-оздоровительная физкультура (ЛФК), настольный теннис, плавание, занятия на тренажерах, футбол.

Василеостровский район

Общефизическая подготовка (ОФП), йога для пенсионеров, легкая атлетика, финская ходьба, хореография для пенсионеров.

Выборгский район

Бадминтон, зимнее плавание, ЛФК, настольный теннис, ОФП, финская ходьба, плавание, шахматы.

Калининский район

Адаптивная физическая культура (АФК), волейбол, ЛФК, ОФП, ритмопластика, финская ходьба.

Кировский район

Волейбол, ЛФК, занятия на тренажерах, финская ходьба, плавание, эстетическая гимнастика.

Колпинский район

Волейбол, городошный спорт, легкая атлетика, ЛФК, ОФП, плавание, финская ходьба, футбол.

Красногвардейский район

Женская оздоровительная гимнастика, ЛФК, ОФП, настольный теннис, оздоровительное плавание, финская ходьба.

Красносельский район

Группа здоровья, оздоровительное плавание, финская ходьба.

Кронштадтский район

Группа здоровья, женская оздоровительная гимнастика, настольный теннис, плавание, полиатлон, финская ходьба, занятия на тренажерах, фитнес, шахматы.

Курортный район

Группа здоровья, ЛФК, социально-реабилитационные виды спорта, бочко, финская ходьба, занятия на тренажерах.

Московский район

Волейбол, группа здоровья, женская оздоровительная гимнастика, АФК, финская ходьба, общеукрепляющая гимнастика, занятия на тренажерах, ОФП, закаливание, плавание, ритмическая гимнастика, футбол.

Невский район

Мини-футбол, настольный теннис, оздоровительные велосипедные прогулки, плавание.

Петроградский район

Дыхательная гимнастика, скандинавская ходьба, шахматы, шашки.

Петродворцовый район

ЛФК, финская ходьба, ОФП, настольный теннис, оздоровительная гимнастика, оздоровительное плавание, утренняя зарядка.

Приморский район

ЛФК, АФК, пилатес, зумба, утренняя зарядка, растяжка, плавание.

Фрунзенский район

Лыжи, оздоровительная гимнастика, плавание, финская ходьба.

Центральный район

Городки, ОФП, финская ходьба, занятия на тренажерах, шахматы, шашки.