



Здоровье

Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА



Финская ходьба принесет здоровье, отдых и хорошее настроение

ГЛАВНОЕ — НЕ ЛЕНИТЬСЯ И ЗАНИМАТЬСЯ НЕ МЕНЕЕ 40 МИНУТ В ДЕНЬ

СПОНСОР Общества с ограниченной ответственностью
РУБРИКИ «ТВ КУПОЛ»

100 ТВ
ТЕЛЕКАНАЛ

Премия «ТЭФИ-Регион-2013»
за лучшую ежедневную
информационную программу

— Для занятий нужно приобрести специальные палки для финской ходьбы. Они снабжены особыми резиновыми наконечниками для удобного передвижения по асфальту. Лыжные палки очень плохо подходят для ходьбы — они высокие, поэтому на них невозможно правильно опереться. Палки при ходьбе служат опорой, поэтому движение становится более ритмичным, снимается напряжение с тазобедренных и коленных суставов, идти становится намного легче. Во время длительных прогулок или походов палки поддерживают человека в равновесии и дают дополнительное ускорение, отчего движение с палками заметно быстрее, чем без них.

Ходьбу с палками называют скандинавской, нордической. И все-таки более правильное и корректное ее название — финская.

Родиной нынешней ходьбы с палками стала именно Финляндия. В Суоми еще в 30-х годах прошлого столетия профессиональные лыжники, чтобы тренироваться и летом, стали заниматься ходьбой с палками. Постепенно такие занятия «пошли в народ». Так что ходьба с палками как социальный вид физической активности зародилась именно в Финляндии. Это второй по популярности массовый, или народный, как говорят финны, вид

- ПЯТЬ ГЛАВНЫХ ПЛЮСОВ ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ**
1. Работает как кардиотренажер, то есть улучшает работу сердца, сосудов.
 2. Укрепляет мышцы спины, формирует мышечный корсет.
 3. Снимает напряжение в тазобедренных и особенно в коленных суставах, укрепляет плечевой пояс.
 4. Доказано, что регулярные занятия снижают уровень сахара в крови (особенно при диабете второго типа), уменьшают уровень вредного холестерина.
 5. Антистрессовый эффект.

физкультуры. На первом месте в Финляндии, естественно, лыжи.

В 1988 году общество «Суомен лату» («Финская лыжня») впервые организовало массовый марш с палками без лыж. И постепенно в 1990-е годы ходьба с палками стала распространяться по Финляндии. Наконец, «Суомен лату», Институт спорта Финляндии и компания — производитель спорттоваров начали разработку серии палок для занятий. Эта серия поступила в продажу в 1997 году и имела огромный успех. Сейчас в Суоми насчитывается более 1 миллиона любителей финской ходьбы. То есть каждый пятый житель страны. А всего в мире 14 миллионов приверженцев. В России цифры гораздо скромнее. Пока.

Наше «Общество любителей финской ходьбы» активно пропагандирует здоровый образ жизни, показывая, как просто и легко можно помочь самому себе быть здоровым и активным. Российская сеть международной программы «Здоровые

Когда несколько лет назад в Петербурге появились граждане, идущие с палками, многие посчитали это занятие, мягко говоря, странным: мол, взяли лыжные палки и ходят с ними и зимой, и летом. Теперь ходьбой с палками никого не удивишь. Ряды приверженцев нового социально-оздоровительного вида физической активности растут. В 2011 году в Пушкине появилась первая общественная организация, объединившая женщин и мужчин разного возраста, профессий. Девизом этого объединения стали слова «Вместе к здоровью и общению!». Сегодня, по данным Санкт-Петербургской региональной общественной организации «Общество любителей финской ходьбы», в нашем городе любителей этого спорта насчитывается несколько тысяч человек. Председатель общества Ольга Витальевна МИЛОВИДОВА (на фото), кандидат педагогических наук, рассказывает читателям «ВП» о том, что такое финская ходьба и как правильно нужно ходить с палками.

вьем, а также формирования активной гражданской позиции. Ведь в нашем обществе состоят активные люди, не равнодушные к судьбе своего города. Ходить по чистому и красивому городу, а не проезжать мимо — вот одно из наших правил.

Финской ходьбой может заниматься и стар и млад. Что касается детей, то занятия рекомендуются с 10 — 12-летнего возраста. Можно и раньше, но, как правило, более младшие дети и так достаточно физически активны. Верхней возрастной планки не существует, но людям, страдающим хроническими недугами (особенно сердечно-сосудистыми), нужно обязательно проконсультироваться у врача относительно допустимости нагрузки. Важное правило финской ходьбы: «Иди и говори не задыхаясь». Тогда каждый человек может почувствовать свой индивидуальный темп, комфортный и полезный для здоровья.

КСТАТИ

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ уже появились «тропы здоровья». Первая небольшая тропа (300 м) была построена в 2012 году в Пушкине на территории геронтологического санатория «Детскосельский», а сейчас строится новая полноценная тропа на 25 км на территории лесопарка Новоорловский. На таких тропах можно заниматься ходьбой, выполнять упражнения на тренажерах, а также знакомиться с историей этих мест. Разве останется кто-нибудь равнодушным, если во время ходьбы мы будем читать стихи поэтов Серебряного века, гуляя по Таврическому саду, или в парке Александрино вместе с учащимися художественной школы воссоздавать картины парка XIX века?