



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА



Финская ходьба принесет здоровье, отдых и хорошее настроение

СПОНСОР РУБРИКИ Общество с ограниченной ответственностью «ТВ КУПОЛ»

100 ТВ
ТЕЛЕКАНАЛ

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

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

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.

— 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

города» ВОЗ, в которую в 2013 году вошел и Санкт-Петербург, поддержала предложение «Общества любителей финской ходьбы» о включении этого вида физической активности в программы городского развития. Вслед за Санкт-Петербургом к финской ходьбе пристрастились Череповец, Ижевск, Великий Устюг, Псков, Ступино Московской области и Москва. И мы рады, что смогли первыми показать россиянам пример здорового и активного долголетия, управления своим здоро-

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?