

ПЕРВЫЕ ШАГИ

1. Возьмите в руки палки, держите их свободно. Начините идти, при этом не добавляйте движения руками, просто свободно тащите палки за собой.

2. Пройдя небольшое расстояние, вы обязательно почувствуете, что руки сами слегка начинают участвовать в движении так, как они участвуют при обычной ходьбе.

3. Начинайте отталкиваться палками. Движения должны быть естественными. Если вы собьетесь с ритма, начните все с первого шага. Помните, что не нужно слишком широко размахивать руками, они должны просто проходить близко к телу.



4. Главное правило для начинающих: идите в своем темпе. Как проверить, не превышаете ли вы его? Очень просто: во время ходьбы вы должны попробовать говорить и не задыхаться при этом. Задыхаетесь? Снизьте темп.

5. Заниматься нужно регулярно. Желательно хотя бы 40 — 45 минут в день. Кстати, финскую ходьбу можно прекрасно сочетать с прогулкой с собакой.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ДЛИНУ ПАЛОК?

Рост (см)	Длина (см)
150 — 160	110
160 — 165	115
165 — 170	120
171 — 180	125
181 — 190	130
191 — 200	135



Новичкам рекомендуется приобретать телескопические палки, у которых можно регулировать длину. К тому же такие палки в сложенном виде легко взять с собой в поездки.

КОМПЛЕКС ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Разминка — важная часть любой спортивной тренировки. Физическая подготовка к ходьбе также должна начинаться с разминки. Важно на месте проверить, проработать все суставы и мышцы.

Внимание! Все упражнения следует выполнять с опорой на палки. Итак, разминка Ольги Милюдиной.

2. Теперь упражнение для коленных суставов. Поднимаем ногу, сгибаем ее под углом 90 градусов (при этом держимся прямо, не наклоняемся, опора на палки, палки перед собой). Делаем свободные движения голенью в разные стороны («поболтаем» ногой). Упражнение повторяем другой ногой.



4. Опираемся на палки, приседаем. Возвращаемся в исходное положение.



5. Палки держим на вытянутых руках перед собой. Ноги широко расставлены. Поочередно сгибаем колено и приседаем на него, палки с руками тянутся в противоположную сторону.



6. Палки занести за голову и положить на палки руки, как на коромысло. Помассировать шейный и плечевой отделы палочками. Так палочки становятся на время прекрасным массажером.



7. Следующая группа упражнений для суставов плеча. Поставить палки перед собой, согнуться на прямых ногах и начинать вращательные движения от плеча, имитируя плавание брасом, сначала от себя вперед вытянуть руки — в стороны — к себе, а потом наоборот: от вытянутых рук к себе — в стороны — вперед.

8. Остаться в том же положении. Попеременно сгибать-разгибать руки, палки становятся рычагами, которые нужно по очереди тянуть на себя и от себя.

9. Встать в позицию лыжника, готового стартовать с прыжком с трамплина. Ноги согнуты. В ритмичных неглубоких приседаниях поочередно взмахивать палками, имитируя движения лыжника.

10. Поставить сведенные вместе палки перед собой. Опереться на палки, расслабив спину, положив голову на руки. Отдохнуть.

После такой разминки ходьба с палками на дистанцию от 2 до 4 км будет приятным и полезным занятием. Рекомендуем регулярность занятий минимум три раза в неделю. Лучше ежедневно по 30 — 50 минут. Посоветуйтесь с инструктором по финской ходьбе. Занятия лучше начинать не в одиночку.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 23 по 29 июля

♈ ОВЕН. Вы спокойны, настроены оптимистично. Это время идеально подходит для оздоровительных процедур, направленных на очищение организма и улучшение работы органов пищеварения. Облегчение почувствуют страдающие костно-суставными недугами.

♉ ТЕЛЕЦ. Сложный период. Вероятно обострение заболеваний, связанных с недостаточностью кровообращения. Может напомнить о себе геморрой. В конце недели возможно проявление излишней раздражительности.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, режима труда и отдыха. Это пойдет вам только на пользу.

♋ РАК. Особого значения для состояния здоровья период не имеет. Благоприятен для оздоровительных мероприятий и начала курортного лечения. Время отлично подходит для начала выяснения причин бесплодия (и мужского, и женского).

♌ ЛЕВ. Вероятно небольшое нарастание симптомов имеющихся хронических заболеваний и проявление недугов, о существовании которых вы еще не знаете. Возможно обострение костно-суставных проблем (особенно подагры и остеохондроза).

♍ ДЕВА. Повышенная трудоспособность и энергичность будут сочетаться с повышенной эмоциональностью, нервозностью и упадком как физических, так и душевных сил. Возможно ухудшение течения неврологических и психических недугов.

♎ ВЕСЫ. Особенно важно в эти дни не перегрузить печень и сердце. Разумная диета вам не помешает. Период плохо подходит для сложных косметических процедур.

♏ СКОРПИОН. Не самый лучший период для людей, страдающих хроническими недугами легких и верхних дыхательных путей. Беременные женщины должны тщательно следить за самочувствием и при недомогании сразу обращаться за медицинской помощью.

♐ СТРЕЛЕЦ. Приятная расслабленность и душевный оптимизм дадут передышку нервной системе. Сейчас самое время обратить внимание на вашу физическую активность. Если она стремится к абсолютному нулю, почему бы вам не начать с обливания прохладной водой.

♑ КОЗЕРОГ. Для хронически больных период опасен обострениями, а для практически здоровых — ухудшением самочувствия, физической слабостью, падением настроения. Вариант тут один: выезжайте за город.

♒ ВОДОЛЕЙ. Вероятны простудные заболевания, переохлаждения и обострение недугов, с этим связанных. Период благоприятен для посещения специалистов нетрадиционной медицины.

♓ РЫБЫ. Время подъема жизненных сил и работоспособности. Но только звезды предупреждают: все дел не переделаете, организм и без того перегружен, так что на природу, граждане, на природу. Дни плохо подходят для начала аппаратной физиотерапии.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ