

### «Скандинавская ходьба: как правильно ходить».

Скандинавская ходьба - это активная прогулка с палками по определённой технике. Её часто называют «финской» или «нордической». Изначально данный вид спорта практиковали именно финские лыжники в 30-х годах, чтобы не прекращать тренировки в тёплое время года. Принципиальных отличий между норвежской, финской, северной и скандинавской ходьбой нет. Пешие прогулки с палками популярны не только в северных странах, но также активно практикуются в Европе.

Когда-то ходьбу с палками считали спортом для пенсионеров, но этот миф давно развеян. Скандинавская ходьба очень полезна для здоровья и помогает похудеть. Она улучшает кровообращение, прокачивает верхний плечевой пояс и мышцы спины, способствует восстановлению после операционных вмешательств. Регулярные занятия укрепляют практически все группы мышц, улучшают осанку. Однако нужно знать, как правильно ходить с палками, чтобы занятия были эффективными.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о скандинавской ходьбе. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Вдовина, И. Инструктор скандинавской ходьбы победила рак и начала реабилитировать сотни онкопациентов : подкаст / И. Вдовина. - 66.RU. – 2022. – 11 мин. – (У меня получилось. И ты сможешь!).</b></p> <p>Ирина Вдовина почти 20 лет работала в банке и была советником президента, но потом решила изменить свою жизнь и стать инструктором по йоге. Однако с мечтой пришлось попрощаться. У Ирины обнаружили рак молочной железы. Чтобы поддержать здоровье, она занялась скандинавской ходьбой, и когда женщина поняла, что спорт помогает в реабилитации после лечения, она начала проводить занятия с другими онкопациентами. А теперь Ирина ещё и готовит инструкторов, которые поддерживают людей с диагнозом по всей Свердловской области, и пишет методические пособия для тех, кто не намерен сдаваться.</p> <p>Полный текст подкаста на Литрес бесплатно можно послушать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/podcast/66-ru/instruktor-skandinavskoy-hodby-pobedila-rak-i-nachala-reabilitirovat-70476910/">https://www.litres.ru/podcast/66-ru/instruktor-skandinavskoy-hodby-pobedila-rak-i-nachala-reabilitirovat-70476910/</a></p>
	<p><b>Кибардин, Г.М. Скандинавская ходьба лечит : [75 правильных движений для здоровья и безопасные тренировки 90% мышц всего тела] / Г. Кибардин. – М. : Э, 2017. - 126 с. : ил., портр. - (Здоровье: натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).</b></p> <p>Скандинавская ходьба – относительно молодой вид любительского спорта, который с невероятной скоростью набирает популярность по всему миру. Его плюсы очевидны. Он помогает при остеохондрозе, сколиозе, вегетососудистой дистонии, болезни Паркинсона, неврозах, бессоннице и избыточном весе. При этом подходит людям абсолютно любого возраста, пола и уровня подготовки.</p> <p>Как правильно выбрать палки? С чего начинать тренировки? Какие упражнения применять при наличии тех или иных заболеваний? На эти и сотни других вопросов расскажет эта книга. А подробные иллюстрации и упражнения помогут сделать ходьбу с палками любимым ежедневным занятием, приносящим пользу и улучшающим ваше самочувствие.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/gennadiy-kibardin-skandinavskaya-hodba-lechit-22163922/">https://www.litres.ru/book/gennadiy-kibardin-skandinavskaya-hodba-lechit-22163922/</a></p>



**Кибардин, Г.М. Скандинавская ходьба : правила, техники, выбор инвентаря / Г. Кибардин. – М. : Эксмо, 2023. - 206, [1] с. : ил. - (Практикум здоровья: полезные книги от российских врачей).**

Эта книга поможет:

- подобрать правильную одежду, обувь и инвентарь в зависимости от сезона и личных характеристик;
- выстроить эффективную технику при движении в гору, с горы, а также по ровной местности;
- проводить тренировки с использованием вводных разминочных и заминочных упражнений;
- изменить систему питания для достижения максимального эффекта.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://eksmo.ru/book/skandinavskaya-khodba-pravila-tehniki-vybor-inventarya-ITD1345328/>

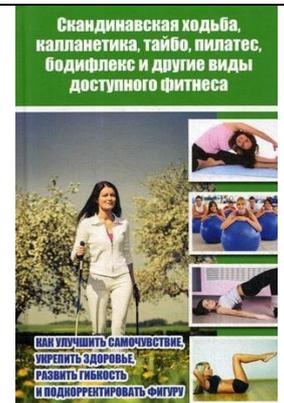


**Кульков, Д. Лечение скандинавской ходьбой : оздоровительные практики / Д. Кульков. – М. : АСТ, 2018. - 248, [1] с. : ил. - (Как стать здоровым: современный самоучитель). - (Оставь болезни за спиной).**

Скандинавская ходьба – уникальный вид оздоровительной практики, с каждым годом набирающий всё большую популярность. Десятки миллионов людей, которые практикуют скандинавскую ходьбу, обрели новый вкус жизни и распрощались со многими недугами. Присоединяйтесь к этому дружному коллективу и находите своё счастье и здоровье с помощью скандинавской ходьбы. Простота и действенность методики приятно вас удивят, а эффект не замедлит проявиться.

Автор рассказывает об истории скандинавской ходьбы, о том, при каких болезнях её следует применять, а также краткие рекомендации с учётом особенностей того или иного заболевания.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/dmitriy-kulkov/lechenie-skandinavskoy-hodboy-ozdorovitelnye-praktiki-29799175/>



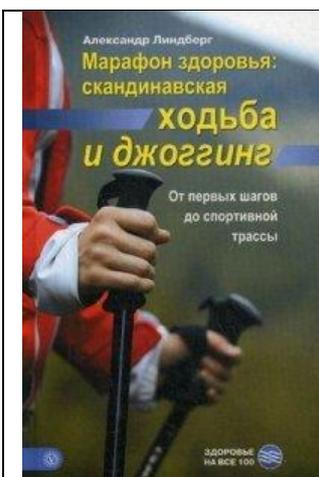
**Куприянова, А.А. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса. Как улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру / А.А. Куприянова. - Харьков : Виват, 2014. - 256 с. - (Полезная книга).**

Если вы хотите всегда быть в форме, сбросить лишний вес и быть здоровой - найдите время для занятий фитнесом! В нашей книге представлены самые эффективные программы, идеально подходящие для домашнего тренинга. Выполняя простые упражнения, вы не только сможете изменить формы тела, его вес и надолго закрепить результат, но и найти новый позитивный подход к формированию себя и своей жизни.



**Лад, В. Скандинавская ходьба. Путь здоровья / В. Лад. – СПб. : Диля, 2022. – 160 с. – (Мифы и реальность).**

Скандинавская ходьба - мощное оздоровительное средство. Этот вид спорта становится всё более популярным и среди спортсменов, и среди людей всех возрастов. Люди старшего поколения восстанавливают утраченное здоровье, молодые укрепляют организм. Подкупает его доступность. Однако максимальный оздоровительный эффект достигается лишь при правильном проведении занятия и хорошо подобранном снаряжении. В этой книге даются советы опытных инструкторов по скандинавской ходьбе и отзывы тех, кто уже уверенно шагает по тропе здоровья.



**Линдберг, А.Н. Марафон здоровья: скандинавская ходьба и джоггинг : от первых шагов до спортивной трассы / А.Н. Линдберг. – СПб. : Вектор, 2015. - 250, [2] с. : ил. - (Здоровье на все 100!).**

Мы знаем, что спорт, особенно профессиональный, не столь уж физиологичен. Если угодно, многое в нём больше вредит, чем восстанавливает или улучшает. Так что решили мы верно - активность «на каждый день» органичнее значительных нагрузок два-три раза в неделю. Осталось лишь выбрать, чем заняться и как организовать всё оптимальным образом, - в особенности, если наше здоровье к этому времени уже далеко не безупречно. Словом, узнать много нового, но нового, в котором будет очень мало сложных, требующих особых разъяснений моментов. Думайте, взвешивайте, выбирайте и двигайтесь. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.labirint-bookstore.ru/id/466543/>



**Плохой, В.Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти / В.Н. Плохой. - М. : Спорт, 2020. - 84, [8] с. : ил.**

В книге показаны особенности структуры ходьбы обычной и с палками. Представлена методика освоения техники передвижения скандинавской ходьбой. Обоснованы основные параметры нагрузки – объём, интенсивность и периодичность в возрастном диапазоне от 20 до 80 лет и более. Рассмотрены некоторые физиологические показатели и методы их измерения для контроля подготовленности. Показаны изменения основных систем организма людей пенсионного возраста и рекомендации по их двигательной активности. Изложены проблемы социализации пожилых людей, одним из средств которой является ходьба с палками.

**Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.**

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/v-n-plohoj/skandinavskaya-hodba-do-i-posle-60-ti-50640296/>

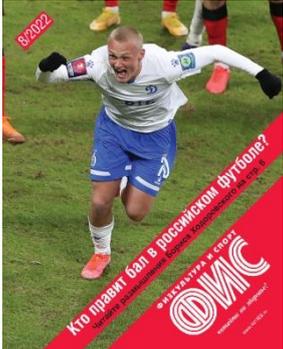


**Полетаева, А. Скандинавская ходьба : секреты известного тренера / А. Полетаева. – СПб. : Питер, 2015. - 124, [1] с.**

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 её второй работой, посвящённой скандинавской ходьбе. Она основана на достижениях мировой фитнес-индустрии и её собственном богатом опыте работы с различными группами клиентов в «Школе скандинавской ходьбы».

С книгой можно познакомиться здесь: [https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64644/chitat\\_knigu.shtml](https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64644/chitat_knigu.shtml)

	<p><b>Полетаева, А. Скандинавская ходьба : привычка здоровой жизни, оздоровительные практики : [программы: ускоряем шаг, детокс, линия тела, актив+, антистресс] / А. Полетаева. – СПб. [и др.] : Питер, 2018. - 138 с. : ил., табл. - (Здоровье, красота, успех).</b></p> <p>Скандинавская ходьба - здоровая привычка, продлевающая жизнь! В книге вы найдёте практические рекомендации для укрепления организма, коррекции веса и подготовки к соревнованиям для тех, кто уже занимается скандинавской ходьбой. Она окажется полезной и новичкам - в простой форме в ней изложены план подготовки тренировки и основы техники ходьбы с палками. Книга будет востребована и специалистами. Продолжая темы предыдущих книг, в этой автор делает упор на практику и различные программы самосовершенствования с помощью скандинавской ходьбы.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://my-shop.ru/shop/product/2859532.html">https://my-shop.ru/shop/product/2859532.html</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
	<p><b>Бери палки и иди // Здоровье. - 2016. - № 6 (727). - С. 72-73 : фот.</b></p> <p>Скандинавская ходьба - самый простой и доступный путь к здоровью и долголетию. В статье приводятся советы профессионалов, а также простые правила тренировок.</p>
	<p><b>Бочаров, Б.В. Любовь с первого шага / Б. Бочаров // Будь здоров!. - 2014. - № 3. - С. 69-71.</b></p> <p>Автор статьи уже более пяти лет занимается скандинавской ходьбой. Он делится своим опытом, рассказывает о технике ходьбы, о том, как правильно выбрать палки.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Герасева, С. Тропой скандинавов / С. Герасева // Здоровье. - 2017. - № 4 (735). - С. 88-89 : фот.</b></p> <p>Если вы в поисках бюджетного фитнеса на весну, попробуйте заняться скандинавской ходьбой. Всё, что вам понадобится, пара палок и дорожка в парке. В статье рассказывается об особенностях правильной скандинавской ходьбы.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Копылов, Ю.А. Скандинавская ходьба с палками / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. - 2014. - № 6. - С. 47-50.</b></p> <p>Скандинавская ходьба - это ходьба с палками, которые напоминают лыжные. Она доступна всем школьникам - мальчикам и девочкам разного возраста и уровня физической подготовленности. Для ходьбы с палками практически нет никаких противопоказаний. Занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года и практически в любом месте: на улице, в парке, в лесу, во дворе дома. Для скандинавской ходьбы не требуется какого-либо сложного снаряжения, кроме палок и спортивной одежды.</p>
	<p><b>Лапик, М. Северная ходьба: техника решает все / М. Лапик // Будь здоров!. - 2017. - № 2. - С. 25-32 : 3 фот.</b></p> <p>В статье даются практические советы по подбору снаряжения для занятий скандинавской ходьбой. Рассматривается техника скандинавской ходьбы. Как подбирать палки? Вопрос отнюдь не праздный, а чрезвычайно важный. Рекомендации даёт президент Федерации северной ходьбы Сергей Мещеряков.</p>

	<p><b>Максимов, В.П. Нестандартная ходьба с палками. Скандинавская ходьба / В.П. Максимов // Физкультура и спорт. - 2017. - № 8. - С. 14 : ил.</b></p> <p>Постоянный читатель «ФиС» делится своим опытом в усовершенствовании техники скандинавской ходьбы и специальных палок.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://fis1922.ru/arkhiv/2017-g/8/1172-vladimir-maksimov-nestandartnaya-khodba-s-palkami.html?tmpl=component&amp;print=1&amp;layout=default">http://fis1922.ru/arkhiv/2017-g/8/1172-vladimir-maksimov-nestandartnaya-khodba-s-palkami.html?tmpl=component&amp;print=1&amp;layout=default</a></p>
	<p><b>Мещерякова, Т. Кто такие «нордики»? / Т. Мещерякова // Будь здоров!. - 2017. - № 1. - С. 34-39 : 2 фот.</b></p> <p>Скандинавская, или северная ходьба, давно популярная в Европе, завоёвывает российские просторы. В Москве и Санкт-Петербурге, да и в других регионах, люди с палками уже никого не удивляют, на них не оглядываются, как раньше. Все знают, что это «нордики», которые – за здоровый образ жизни. В статье перечислены заболевания, при которых наиболее эффективна скандинавская ходьба. Даны рекомендации новичкам: с чего начинать занятия ходьбой и как одеваться.</p>
	<p><b>Письман, Л. Характер ходьбы - нордический / Л. Письман // Будь здоров!. - 2014. - № 3. - С. 64-68 : 2 фот.</b></p> <p>Скандинавская ходьба - это вид тренировок, который стал полноправным демократичным вариантом для любителей активного образа жизни. Как освоить базовую технику ходьбы?</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Плотко, Е. С чего начать? / Е. Плотко // Домашний очаг. - 2019. - № 10. - С. 123-125 : фот.</b></p> <p>Ещё пару лет назад скандинавская ходьба считалась спортом для пожилых. Но сегодня в парках можно увидеть людей любого возраста. Рекомендации по приобретению оснащения и началу занятий скандинавской ходьбой.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://journal-free.ru/read/domashnii-ochag-10-oktiabr-2019.html">https://journal-free.ru/read/domashnii-ochag-10-oktiabr-2019.html</a></p>
	<p><b>Савинцева, Е. Пешком от диабета / Е. Савинцева // Социальная защита. - 2016. - № 10 (292). - С. 71-74 ; № 11. - С. 124-125.</b></p> <p>Об особенностях скандинавской ходьбы при сахарном диабете.</p>
	<p><b>Соломенцева, А. «Своей бодрости нахожу объяснение» / А. Соломенцева // Физкультура и спорт. - 2013. - № 9. - С. 1 : фот.</b></p> <p>Влияние скандинавской ходьбы и лыжных прогулок на самочувствие людей пожилого возраста.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://fismag.ru/pub/solom-09-13.php">http://fismag.ru/pub/solom-09-13.php</a></p>
	<p><b>Сычева, Л. Ходите и дышите, дышите и ходите / Л. Сычева // Физкультура и спорт. - 2022. - № 8. - С. 16-17.</b></p> <p>Все наши клетки нуждаются в кислороде, и чем активнее дышит человек, чем глубже делает вдох, чем дольше и глубже выдыхает, тем больше активизируются процессы обмена, тем быстрее кислород по кровеносному руслу доставляется к клеткам и тканям, оздоравливая их изнутри. И если такое активное дыхание совмещается с аэробными циклическими движениями на свежем воздухе, то при регулярных занятиях происходит общее оздоровление организма.</p> <p>Автор, врач-пульмонолог, рассказывает о правилах дыхания при разных видах ходьбы, в т.ч. при скандинавской ходьбе.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://fis1922.ru/stadion-zdorovya/1974-larisa-sycheva-khodite-i-dyshite-dyshite-i-khodite.html">http://fis1922.ru/stadion-zdorovya/1974-larisa-sycheva-khodite-i-dyshite-dyshite-i-khodite.html</a></p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>



**Тонкачеева, О. Североходцы, вперед! / О. Тонкачеева // Физкультура и спорт. - 2020. - № 11. - С. 18-20.**

Час ходьбы с палками, утверждает профессиональная медицина, равен примерно получасу энергичного бега или 40 минутам гребли, занятий единоборствами, лыжами или коньками. При этом загружаются до 90% мышц - больше, чем при езде на велосипеде или беге трусцой. Это один из самых энергозатратных видов физической активности, потому что здесь присутствует амплитудная маховая работа плечевого пояса, нагрузка на ноги, на пресс. Это правильное дыхание в размер шага, довольно приличный темп... И всё равно у большинства из нас северная ходьба ассоциируется с чем-то вроде «прогулки с палками для пенсионеров», не более. Президент Российской федерации северной ходьбы (РФСХ) Сергей Мещеряков и его команда вот уже пять лет пытаются сломать этот стереотип. И делают это весьма успешно.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)

Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/2020/11/1705-oksana-tonkacheeva-severokhodtsy-vpered.html>



**Уткина, И. «Ходьба с палками - на лыжах или без?» / И. Уткина // Физкультура и спорт. - 2017. - № 3. - С. 11-12.**

«Бесснежные и малоснежные зимы становятся обычным явлением во многих областях нашей страны. И это вряд ли обрадует любителей лыж - вот и придётся им поневоле обратить внимание на скандинавскую ходьбу, которой можно заниматься круглый год и без снега... Рассказывая знакомым о своей ходьбе с палками, я получила несколько скептических реплик: мол, зачем это надо, когда можно ходить на лыжах? И зачем ходить с палками, когда можно просто ходить, бегать, прыгать и т. д.? В ответ на это замечу, что, разумеется, если есть снег, - ходите на лыжах в свое удовольствие. А если его нет? Можно ходить и просто так, без всяких палок. Но тут уж каждый решает сам, что ему делать, в том числе и то, как и сколько ходить и ходить ли вообще. Помоему, в любом случае ходить - с палками или без - лучше, чем лежать на диване перед телевизором».

Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/2012-g/3/837-irina-utkina-khodba-s-palkami-na-lyzhakh-ili-bez.html>

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)

**Интернет-ресурсы**



Статья «**Скандинавская ходьба**» на сайте журнала «Здоровье» <https://zdr.ru/skandinavskaya-xodba/>

Скандинавская ходьба возникла в 1940-х годах в Финляндии: её придумали профессиональные лыжники для поддержания формы летом. Разработанная ими методика ходьбы с палками дала великолепные результаты не только при подготовке спортсменов, но и при обычных оздоровительных прогулках. Причина огромной популярности - прежде всего доступность этого вида спорта. Ходьба - одно из самых естественных движений, ей могут заниматься люди любого уровня подготовки и состояния здоровья. Огромная вариативность нагрузок позволяет получить пользу и профессиональным спортсменам, и любителям, и людям, проходящим курс реабилитации после болезни или травмы.



Статья врача-кардиолога И.А. Аршиновой «**Скандинавская ходьба против прогрессирования деменции: как это работает?**» на сайте «Медицина обо мне. MedAboutMe»

[https://medaboutme.ru/news/skandinavskaya\\_khodba\\_protiv\\_progressirovaniya\\_niya\\_dementsii\\_kak\\_eto\\_rabotaet/](https://medaboutme.ru/news/skandinavskaya_khodba_protiv_progressirovaniya_dementsii_kak_eto_rabotaet/)

Исследование показало, что занятия скандинавской ходьбой два раза в неделю могут замедлить ухудшения при болезни Альцгеймера. Несколько исследований показали, что ходьба с палками лучше, чем

	<p>другие виды активности, предотвращает сердечные приступы, поскольку при этом усиленно тренируются как верхняя, так и нижняя части тела. Теперь группа учёных из Университета Молизе в Италии обнаружила, что она также может предотвратить деменцию у пациентов, находящихся на ранних стадиях заболевания.</p>
	<p>Статья <b>«Выйти на воздух»</b> на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/vyjti-na-vozdux/">https://zdr.ru/vyjti-na-vozdux/</a></p> <p>Скандинавская ходьба позволяет улучшить общее физическое состояние организма, поскольку мы задействуем до 90% мышц тела. И это один из самых безопасных видов фитнеса, доступный большинству людей. За счёт отталкивания палками мы снимаем опасную нагрузку с суставов - коленей, поясницы, крестца и позвоночника. Получается двойной эффект: мышцы нагружаются, суставы разгружаются. Благодаря активному дыханию и потреблению кислорода улучшается самочувствие и настроение, происходит процесс естественного закаливания организма и укрепления иммунитета. Нормализуются давление, пульс, сон, улучшается концентрация и внимательность.</p>
	<p>Статья О. Винтер <b>«Скандинавская ходьба: дань моде или действительно полезная тренировка?»</b> на сайте Клуба любителей дачи 7dach.ru <a href="https://7dach.ru/zdorovie/Olga_Vinter/skandinavskaya-hodba-dan-mode-ili-deystvitelno-poleznaya-trenirovka-241295.html">https://7dach.ru/zdorovie/Olga_Vinter/skandinavskaya-hodba-dan-mode-ili-deystvitelno-poleznaya-trenirovka-241295.html</a></p> <p>Скандинавскую ходьбу называют фитнесом для ленивых. Казалось бы, всё просто, бери две палки и иди. Но так ли это на самом деле? Есть ли польза для здоровья от скандинавской ходьбы, и как ею надо для этого заниматься? Спортивные врачи единодушны: скандинавская ходьба - это разновидность кардиотренировки. От обычной ходьбы она отличается тем, что оказывает равноценную нагрузку одновременно на спину, плечи, руки и ноги. При правильной технике во время ходьбы активны до 90% мышц тела.</p>