

Как начать ходить «нордиком»: специально для женщин

Так уж заложено природой, что тема красоты и здоровья больше волнует прекрасную половину человечества. А тут повальное увлечение ходьбой с палками, пришедшее к нам с «ЗАПАДА». Начать бегать сложно, все сразу вспоминают школьную физкультуру, боль в правом подреберье через 500 метров и сбой дыхания, а вот скандинавская ходьба на сегодняшний день – это самый простой и доступный способ оставаться стройными и здоровыми. Если вам хочется что-то изменить в своей жизни, испытать свои способности или просто поддержать себя в форме, если с каждым днем вы все больше укрепляетесь в мысли выйти из дома с «лыжными» палками и повиноваться здравому смыслу и как ни странно веянию моды. Да, да - МОДЫ! Модно быть стройной, здоровой, креативной...

Эта статья для Вас, дорогие подруги! В ней я постараюсь поговорить как начать практиковать скандинавскую ходьбу.

О самом трудном... ОРГАНИЗАЦИЯ «процесса»...

Для современного человека самое трудное – организовать свой день, чтобы найти в нем время для ходьбы. Но есть и другие нюансы: мотивация, маршрут, экипировка. Однако если вы действительно хотите начать ходить, все эти вопросы легко решаемы. Нужно приложить лишь немного фантазии и добавить чуть-чуть самодисциплины.

Про мотивацию...

Как и в любом деле, в скандинавской ходьбе требуется мотивация. И чем она сильней, тем меньше шансов, что ваш первый променад не станет последним. Откровенно ответьте себе, для чего вы хотите ходить. Причины могут быть самыми разными: привести в порядок фигуру, избавиться от вредных привычек, побыть наедине с собой, ежедневно бывать на свежем воздухе или просто ради того, чтобы ловить на себе любопытные и восхищенные взгляды, как сейчас говорят быть в тренде, а еще – проверить чувство юмора у окружающих и утвердиться в собственной неиссякаемой креативности.

Проанализируйте, зачем ходьба нужна именно вам. Запишите эти причины

в специально заведенный блокнот – он непременно пригодится вам в те дни, когда вы захотите бросить всю эту затею. А такие дни бывают у каждого начинающего «нордика».

Где будем «ходить»?!!

Часто вопрос «где ходить» ставит женщин в тупик. Но стоит лишь проанализировать свой график и окинуть взглядом близлежащие окрестности, и решение непременно найдется. Ходить можно на школьных стадионах, в парках и скверах и даже вокруг собственного дома или работы. Главное, чтобы ваш маршрут соответствовал трем условиям:

- Безопасность
- Экологичность
- Подходящее покрытие дороги.

Для ходьбы в темное время суток выбирайте хорошо освещенные людные места. Не ходите рядом с большими магистралями – выхлопные газы не прибавят вам здоровья. Старайтесь найти утопанные грунтовые тропинки или дорожки с асфальтовым покрытием. Избегайте брусчатки и тротуарной плитки – это очень агрессивные покрытия, на которых недолго заработать травму суставов и сломать палку.

Выбирая место для ходьбы, не закливайтесь на пространстве рядом с домом. Быть может, вам гораздо удобней будет ходить рядом с местом работы или местом учебы ваших детей. Возможно, буквально в паре остановок от вашего дома есть замечательный сквер или парк – не поленитесь заезжать туда пару – тройку раз в неделю чтобы интенсивно пройтись «нордиком».

Даже в мегаполисах, подобных Нью-Йорку, Лондону или Москве, люди отыскивают места для повседневных занятий. Словом, не жалуйтесь что ходить вам негде – подключите воображение, и вы с легкостью составите свой «нордический» маршрут.

Где найти ВРЕМЯ?!!

Нехватка времени – настоящий бич нашего века. Но даже если вы живете в режиме вечной гонки, всегда можно найти хотя бы сорок минут для скандинавской ходьбы. Разумеется, не в ущерб близким. Просмотрите свой ежедневник. Вы наверняка найдете в нем пару «окошек», которые можно занять «физкультурой». Если ваш маршрут находится рядом с домом, можно ходить перед работой, еще до пробуждения домочадцев. Если предпочитаете ходить во второй половине дня, устраивайте променады после работы или в обеденный перерыв.

В идеале, необходимо выделить под тренировки 3 часа в неделю примерно по часу. Одну тренировку можно запланировать на выходные. А для оставшихся двух найти время в середине недели.

Важно, чтобы ходьба не мешала вам жить. Не стоит отрывать время от общения с детьми или мужем, ибо в этом случае ходьба очень быстро превратится в проблему в место «отдушины». Просто внимательно изучите свое расписание, и вы увидите, что найти время для ходьбы не так сложно, как кажется на первый взгляд.

Про «наряды», т.е. экипировку...

Эстетика для женщины не менее важна, чем функциональность, поэтому для начала необходимо будет потратиться на специальные палки, одежду и обувь. Впрочем, эти расходы несравнимы с теми, что грозят любителям лыжного спорта или велогонщикам. Рыбацкие прибабасы мужа стоят дороже, это так к сведению...

Откровенно говоря, для многих начинающих ходоков список экипировки состоит из одного лишь пункта – палок для ходьбы. Но согласитесь, приятно побаловать себя новыми стильными спортивными вещичками и интересными гаджетами. Кстати, потраченные на экипировку деньги для многих могут служить даже своеобразным стимулом – выкинуть жаль, продать – некому, значит, придется заниматься!

Итак, специально для женщин озвучим список покупок.

Специальные палки для скандинавской ходьбы.

Да, они должны быть «специальными», т.е. сделанными для этого спорта. Не лыжные, не горные, не черенки от швабр, а «специальные». Выбор «фирмы» и материал из которого сделана палка важны и зависят не только от ваших материальных возможностей. Скупой, как известно, платит дважды. Посоветуйтесь с инструктором, почитайте Интернет, вы обязательно найдете «свою палку». Рынок палок у нас не устоявшийся, цена и качество не всегда совпадают, много «сказок»...

Совет будет такой... Покупайте палки известных производителей, смотрите чтобы хорошо был прошит темляк, плотно одевался резиновый башмачок, спросите у продавцов возможен ли ремонт палок. В продаже много дешевых палок не подлежащих ремонту, т.е. невозможно снять сломанную ручку или наконечник - такие палки, увы, одноразовые. Телескопические палки требуют к себе особого отношения и правильного ухода. Следите, чтобы в распорный механизм не попадал песок, раз в полгода смазывайте механизм любым минеральным маслом, если палка «прокручивается» и не фиксируется – разберите ее, выставите гайку распорного механизма в среднее положение.

А уж цвет, рисунок и ...

В начале своей «спортивной карьеры» я купила самые дорогие палки – EXEL 100% карбон, они по сей день «живы» с ними ходит мой сын... Да, эти палки сыграли роль отличного стимула, пришлось их «выгуливать». Потом появились палки «красные» под цвет кроссовок, далее «черные» с эффектными полосками, «голубые» телескопические – для поездок к «синему» морю...

Про кроссовки...

Я думаю, что обувь самое главное, а не палки. И отсюда будет «плясать» весь дальнейший спортивный гардероб. Самое важное в покупке кроссовок – собственные ощущения. Именно поэтому их нужно выбирать по ноге, а не по цвету. Не слушайте советов продавцов – они, как правило, произносят лишь заученные фразы. Но ведь ходить-то вам! Пусть вместо продавцов «говорят» ваши ноги. Прислушайтесь к ощущениям. Если нога сидит в кроссовках как влитая, нет никакого дискомфорта, при прыжках вы не ощущаете резких неприятных ударов – это ваша пара обуви. Хорошие кроссовки «служат

около 1500 километров, и если вы проходите по 30 км в неделю, то вам их хватит почти на год.

Относительно моделей и производителей есть лишь три условия:

1. Это должен быть именно производитель спортивной обуви;
2. Пара не должна стоить меньше 2500 рублей (может и меньше, при условии, что это была распродажа);
3. Подошва должна быть достаточно толстой и хорошо амортизировать.

Немного слов о зимней обуви ...

Скандинавскую ходьбу практикуют все сезонно. Зимой ходить приятно и полезно, а главное безопасно в отличие от бега. Обувь для зимних выходов с палками должна быть теплой, непромокаемой, с не скользкой подошвой – это ботинки для активного отдыха, их еще называют трекинговыми, продаются в спортивных магазинах. Можно купить зимние кроссовки, но на мой взгляд, ботинки лучше так как – универсальные, и с детьми прогуляться, и до работы доскакать по «солённому» снегу (кожаные сапоги «умирают» в московской грязной снежной жиже).

Про одежду...

Скандинавская ходьба демократична в выборе одежды. Все зависит от ваших потребностей и задач. Если это просто «легкая психотерапия» в парке, то можно пройтись и в джинсах, да, хоть а юбке (в случае паломничества по Святым местам). Если скандинавская ходьба для вас фитнес, то одежда должна соответствовать спортивным нагрузкам. Итак, после того как вы нашли свою идеальную пару кроссовок и палки, будем подбирать остальную одежду. А понадобится следующее:

- две (а лучше три) пары беговых носков с утолщенной пяткой, пальцами и передней частью стопы;
- две пары спортивного белья;
- две спортивные майки или футболки из современной синтетической ткани (такой материал великолепно регулирует теплообмен и позволяет телу дышать);

- шорты или легинсы. Если размеры ваших бедер пока не идеальны, купите длинные свободные спортивные брюки или трико;
- Кепка

Собираетесь начать ходить в холодное время года? Запаситесь еще качественным термобельем. Оно уберезет вас от холода и ветра, но при этом не стеснит движений. Купите «мембранную» куртку, теплые брюки.

Про спортивные гаджеты...

Строго говоря, этот пункт совсем необязателен. Можно начинать ходить и лишь с обычными часами, но если вашим близким захочется вас порадовать, пусть имеют в виду, что вам очень пригодятся:

- МРЗ-плеер с наушниками (я люблю ходить «со своими мыслями», но многим нравится слушать музыку, учить язык, «читать» аудио-книги);
- наручный чехол для сотового телефона и гарнитура hands-free;
- поясная сумка для мелочей (ключей, денег, воды) или маленький рюкзак с мягкими вставками по спинке;
- специальная повязка на лоб, впитывающая пот;
- светоотражающие манжеты (если планируете ходить в темноте);
- спортивная фляжка для воды;
- хорошие спортивные часы с функцией подсчета пульса, расстояния, скорости, потерянных калорий...

Список можно продолжать до бесконечности, и его длина зависит лишь от ваших предпочтений и индивидуальных потребностей.

Первый выход...

Наконец-то, одежда закуплена, навыки правильной техники ходьбы у инструктора получены, маршрут составлен, а в ежедневнике гордо значится дата и время вашей первой прогулки. Как начать ходить «нордиком»: специально для женщин приведу несколько рекомендаций.

- Первый променад необходимо провести в медленном темпе не более 4 км/ч, так как надо проверить экипировку. Ведь дома перед зеркалом всего не предусмотреть.
- Привыкнуть к мысли, что вы одна и нет рядом инструктора, толпы «сродников» с палками.

- Проконтролировать свою технику, дыхание, вовремя реагировать на «комплементы» прохожих, а главное расслабиться и получать истинное удовольствие от процесса. Более подготовленные особы могут начинать сразу с ходьбы в среднем темпе 5-6 км/ч.
- Провести легкую разминку и заминку (до и после ходьбы), хоть небольшие «кошачьи потянушки».
- Не забывать - «О ДИНАМИЧЕСКОМ РАССЛАБЛЕНИИ»! Идем, и в душе пританцовываем! Улыбаемся!
- Боритесь со своими комплексами, а главное с ленью. Растренированность можно победить только регулярными тренировками. И именно на этом этапе вас может постигнуть желание бросить эту затею. Тело будет требовать отдыха, мышцы и суставы могут тоже «выражать свое недовольство» легким «нытьем» после тренировки.

... про тяготы ходьбы...

Этот нелегкий период надо пережить, «нордик» - это не бег трусцой, но все же.... И не просто пережить, а не бросать ходить. Вот тут вам и пригодится тот самый блокнотик, где записана ваша мотивация. Пусть он лежит на видном месте. Перечитывайте его, убеждая себя в необходимости продолжать тренировки. Найдите причины, по которым не стоит отказываться от скандинавской ходьбы. Поверьте, мне иногда достаточно просто надеть кроссовки, взять палки и выйти из дома, а тело начинает делать привычную работу, даже если совсем не хочется.

Помните – ваша цель продержаться в таком режиме 3 недели (21 день – «сакральное» число всех психологов, за этот период формируется новый навык). За три недели мышцы адаптируются к нагрузке, сердце привыкнет работать более интенсивно, улучшится общая выносливость, а затем придет и хорошее настроение, и желание продолжать тренировки. А еще вы получите первые РЕЗУЛЬТАТЫ! После периода адаптации вы почувствуете, что ходьба не только улучшает вашу физическую форму, но и упорядочивает мысли, дает возможность спокойно поразмышлять, успокаивает раздраженные нервы. Скандинавская ходьба станет отличным лекарством от бессонницы и грустных мыслей. И поверьте, вы еще не раз порадуетесь за

себя, что в свое время нашли силы и время чтобы начать практиковать «нордик».

Всё получится!

Напоследок, пару слов обо мне и моем личном знакомстве со скандинавской ходьбой.

Еще лет пять назад мне сложно было себе представить, что я когда-нибудь буду заниматься такой экзотикой. Школьные занятия физкультурой меня почти не вдохновляли, в бурные студенческие годы и без того было чем заняться. Затем наступил этап взросления – работа, карьера, семья, дети, долгосрочные планы, цели и задачи. Неплохо, но скучно. Да и здоровья такая «бытовуха» не прибавляла.

И вот в моей жизни появился «нордик». Он изменил мою жизнь, заставил по-иному взглянуть на себя, свое отношение к жизни, помог переоценить кое-какие события и приобрести новый опыт. Словом, ходьба стала не только отдушиной, но и особым способом самосовершенствования. При этом, как и у любого обычного человека, у меня масса дел и забот: большая семья - четверо детей, научная работа, увлечения. И мне тоже иногда приходится заставлять себя надеть кроссовки, взять палки и выйти в парк на прогулку.

Зачем я вам это говорю? Просто, чтобы рассказать, как начать ходить: специально для женщин. Для того чтобы вы поверили в собственные силы. В то, что любые преграды преодолимы.

В то, что вы можете просто начать ходить и получать от этого удовольствие, хорошее настроение, силы и здоровье.

В то, что даже в нашем сумасшедшем ритме жизни можно найти пару-тройку часов в неделю, чтобы очистить свой разум от всего лишнего и просто наслаждаться мерным стуком палок и собственных шагов об асфальт.

Автор статьи Елена Калмыкова – тренер по скандинавской ходьбы, врач восстановительной медицины, д.м.н., счастливая мама и жена.