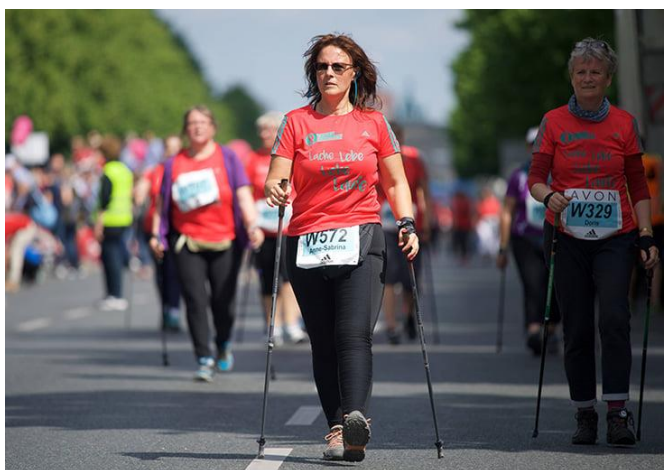


Скандинавская ходьба – модный фитнес: в два раза эффективнее бега, работает 90% мышц

В последнее время на улицах вы точно встречали людей с палками вроде лыжных; их движения руками тоже характерны для лыжников, но на ногах – кроссовки.

Это люди, которые увлеклись скандинавской ходьбой (другое название – северная ходьба). У нее пока репутация пенсионерского фитнеса: легкая активность для тех, кому уже сложно бегать, плавать и крутить педали. На самом деле северная ходьба – спорт, причем придуманный для молодежи.



Оказывается, несколько лет существует Российская федерация северной ходьбы (РФСХ). Ее босс **Сергей Мещеряков** рассказал Sports.ru, как здесь все устроено и почему ходьба идеально выдерживает баланс доступности, безопасности и эффективности.

Так как правильно – северная или скандинавская?

– Мы унифицировали традиционное международное название – Nordic walking (буквальный перевод – северная ходьба).

В России в обиходе вариант «скандинавская», но он не вполне корректен, даже если рассматривать корни. Корни – финские, а Финляндия не относится к Скандинавии. Сами финны это называют Sauvakävely – ходьба с палками.

Спорт зародился в Финляндии?

– Скажем так, финское изложение событий – самое распространенное. Они уверяют, что в 1930-е их лыжники на тренировках начали бегать с палками без лыж. Хотя такое было и раньше, когда образовалась Международная лыжная федерация – во многих европейских странах тренировались именно так. Сейчас этот способ называют имитацией – она до сих пор востребована у лыжников, биатлонистов.

Северная ходьба выросла из лыжной имитации, но долго оставалась в рамках тренировки. В 1966-м финская учительница физкультуры Лена Яаскелайнен придумала особый комплекс упражнений с палками для школьников – и это стало предтечей северной ходьбы.



Потом Яаскелайнен стала профессором в университете – и развивала эту активность уже со студентами: появились научные работы, комплекс тренировок расширился. Я бы обратил внимание: исторически это спорт для молодежи, а не для старшего поколения, как у нас принято считать.

Первые соревнования провели в 1988-м на Олимпийском стадионе Хельсинки. Получилось забавно: планировали лыжные гонки, но снег растаял. И финны, чтобы не отменять, устроили ходьбу с палками, но без лыж.

Почему ходьба с палками полезнее, чем без?

– Все просто: палки играют роль тренажеров для рук. Вид спорта сформировался из оздоровительной активности, поэтому было важно нагрузить мышцы плечевого пояса – для этого появились палки. При правильном использовании они нагружают максимально: если все хорошо, то задействовано 90% мышц организма.

При этом палки за счет отталкивания снимают опасную нагрузку с суставов – колени, поясница, крестец, позвоночник. Получается двойной эффект: мышцы нагружаются, суставы разгружаются – это важно для безопасности, реабилитации. Многие бывшие и просто опытные спортсмены приходят к северной ходьбе именно для восстановления после травм.



Когда ты долгие годы работаешь на перегрузках, это отражается на опорно-двигательном аппарате. В северной ходьбе спортсмены сохраняют активность, но приходят в нормальный

физиологичный режим, убирают проблемы со здоровьем, последствия травм за счет разгрузки самых проблемных зон (колени и позвоночник).

Физиологических аспектов много: например, при активном движении в коленях вырабатывается суставная жидкость, что способствует реабилитации хрящевой ткани. Много процессов, о которых можно книгу написать. Мы это тщательно разбираем на семинарах, но суть такая: правильное движение с палками позволяет получить спортивную нагрузку и запустить восстановление организма для тех, кому это нужно. Безопасно и эффективно – отсюда популярность.

90% мышц в работе – с какими видами это сопоставимо?

– Если говорить про профессиональный спорт, то что-то аналогичное достигается в лыжных гонках и плавании. Если сравнивать с любителями, то аналогов нет. Любительские лыжи и плавание, велосипед, бег – там столько мышц в работу не включено. Это не мое мнение – проводились исследования в Германии, США, Швеции; все подтверждено на людях до 30 лет.



То есть по нагрузке мы превосходим все виды оздоровительной активности и конкурируем с отдельным профессиональным спортом. При этом в физиологии есть такое понятие – ощущаемая нагрузка. У нас ее уровень значительно ниже, чем в лыжных гонках и плавании. Это крайне важно для людей: они чувствуют, что зарядились, что находятся в прекрасном тонусе, но заниматься приятно и комфортно. Они не испытывают негатива от нагрузки, которая вообще-то довольно велика.

Для северной ходьбы подойдут обычные лыжные палки?

– Нет. Точнее – ходить-то можно, но это будет какая-то другая активность, с минимальной нагрузкой.

Северная ходьба подразумевает аутентичную технику: цикличное напряжение и расслабление кисти, амплитудную работу рук, широкий пружинистый шаг. А техника подразумевает определенную длину палок, вес и наличие темляка типа «капкан» в виде полуперчатки. Если у вас есть обычные лыжные палки, то, скорее всего, там петля; это не наш вариант – палка элементарно будет соскакивать.



В США существует некое подобие северной ходьбы – эксерстрайдинг. Там используются длинные палки без темляка, техника движения значительно отличается: короткая амплитуда, упор палками перед собой. Адепт этого метода – Том Рутлин, он все разработал, но этот вид ходьбы даже в Штатах не получил большой популярности. В какой-то мере это эффективно – в частности, сам Рутлин решил проблемы со своими травмами.

Но если мы говорим о каноничной технике нордик вокинг, то тут крайне важна амплитуда. Именно амплитуда движений плечевого пояса определяет наше кровообращение, в том числе мозговое. Для амплитуды нужны правильные короткие палки (68-70% от роста), обеспечивающие иную технику.

Судя по всему, палки – это дорого?

– Разброс в ценах приличный: от 700 рублей до бесконечности – наши профи покупают и за 30+ тысяч. У продвинутого пользователя есть 4-5 пар, они отличаются по жесткости, весу, длине, есть даже изогнутые. Что-то подходит под соревнования, что-то – под определенный характер тренировок.

Для среднестатистического ходока мы не рекомендуем палки дешевле 1,5 тысячи рублей. Нормальная цена – 2-5 тысяч. Такие доступны во многих интернет-магазинах, в спортивных гипермаркетах.



Желательно, чтобы в палках присутствовал какой-то процент карбона – это позволяет снизить остаточную вибрацию, возникающую при отталкивании. Вибрация неизбежно отдается в локтевой сустав и со временем его деформирует. Чтобы этого не произошло, нужно решать проблему: чем больше карбона в палке – тем лучше для вашего локтя. Цена зависит, в том числе, и от процента карбона в составе.

Другой особый инвентарь не нужен?

– Мы обращаем внимание на обувь. Для правильной ходьбы она должна быть гибкой и легкой, иметь мягкий супинатор. И обязательный скос на подошве в районе пятки – то есть подошва не должна быть плоской, это исключено. В ином случае вы не получите пользы и не сможете соблюдать правильную технику – двигаться перекатом с пятки на носок.



Летом это могут быть обычные кроссовки, среди беговых моделей большинство подходит. Только подошва не должна быть мягкой до скручиваний, это неблагоприятно влияет на стопу – подойдет умеренно жесткая подошва. Зимой – туристические ботинки для трекинга. Как правило, утепленные, с ребристым протектором. Они очень разнятся, но лучше выбирать полегче и погибче.

Заниматься можно где угодно?

– Если речь о кратковременных нерегулярных тренировках, то да, можно ходить даже возле дома по асфальту – с резиновыми насадками на палках. Но асфальт – не лучший выбор: жесткое покрытие немного нивелирует саму оздоровительную идею.

В регулярном формате мы рекомендуем грунт – например, тропинки в парках, скверах. Тогда насадки можно снять и толкаться острием. На тропах нагрузка на суставы будет оптимальной.



Возвращаясь к асфальту: ходить по нему с палками допустимо, главное – этим покрытием не увлекаться.

Какие противопоказания?

– Прелесть в том, что их почти нет. А те, что есть, в целом стандартны: острые состояния хронических заболеваний, послеоперационный период, период сразу после инфаркта или инсульта – основные ограничения.

Если серьезных болезней нет, заниматься может любой.



Как не переборщить с тренировками?

– Для оздоровления, поддержания тонуса ходьба каждый день не навредит. Есть рекомендация ВОЗ: 10 000 шагов в день, это примерно 4-5 км – и их вполне можно выхаживать с палками. Продолжительность планируется по состоянию – в среднем полтора часа, для пожилых людей час с небольшим.

С правильной техникой можно варьировать нагрузку самостоятельно: выбирать другой темп, различные ландшафты, толкаться с различными усилиями. Большинство из тех, кто занимается регулярно, приходят к таким экспериментам, плюс помогают гаджеты. При этом опасность тренировок почти нулевая. Мне не известно ни одного случая, чтобы человек загнал себя или навредил здоровью северной ходьбой. Организм быстро подсказывает, как себя вести.

Средняя задача для фитнес-формата: быть в аэробном режиме, когда мышцы максимально насыщаются кислородом. В отсутствие гаджета можно использовать так называемый речевой тест: если при ходьбе вы можете общаться с партнером свободно, без одышки – значит, вы в аэробном режиме. Когда разговаривать сложно, дышится тяжело – это уже анаэробный режим, и надо снижать темп.





Понятно, что формат тренировок зависит от задач. Профи постоянно к чему-то готовятся: например, Дмитрий Ерохин – наш известный ультрамарафонец – в последнее время регулярно обновляет национальный суточный рекорд по северной ходьбе. Сейчас у него 128 км 429 м за 24 часа. Конечно, это особый режим тренировок – планируется специально, с участием науки и не подходит среднестатистическому североходцу.

Уже несколько месяцев ходьба – официальный вид спорта в России. Что это означает?

– Внесение во Всероссийский реестр видов спорта дает возможность проводить официальные чемпионаты и Кубки России. Раньше мы могли назвать турнир как угодно, но не ЧР – с правовой точки зрения это было бы неверно.

Мы можем формировать официальные сборные команды. Можем присваивать спортсменам разряды и звания – это большая мотивация, особенно для молодежи. В первую очередь престижно, плюс это учитывается при поступлении в вузы, при обучении. Теперь наши инструкторы могут становиться тренерами и в перспективе тоже претендовать на звания.

Наконец, внесение в Реестр подразумевает, что государство обратит на нас внимание, поможет с организацией, Минспорт включит наши старты в единый календарный план.

Соответственно, будет финансирование. Мы отдаем себе отчет, что мы не олимпийский вид; неизвестно, когда им станем и станем ли вообще. Понятно, что олимпийского финансирования не будет, но поддержка власти подразумевается.



Важно уточнить: мы – дисциплина в рамках спортивного туризма. Для полноценного вида спорта немного не соблюдены критерии – например, у нас нет ЧМ, куда шел бы отбор спортсменов. Зато есть ЧЕ, и Министерство спорта это учло.

Еще важные знания о северной ходьбе:

- В Россию скандинавскую ходьбу в 2009-м завезла Анастасия Полетаева – сейчас самый известный инструктор, основатель и руководитель первой профессиональной школы в стране.

Книга Полетаевой [«Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом»](#) – по сути, первый учебник в России и вообще наша Библия.

- За 3 года существования РФСХ в России прошло 97 соревнований по северной ходьбе – и это только под эгидой федерации. В 2018 году в турнирах участвовало в общей сложности более 300 тысяч человек.
- Северной ходьбой в мире занимается около 50 млн человек. По данным РФСХ, сейчас в России – более миллиона человек.
- При правильной технике час северной ходьбы сжигает почти в два раза больше калорий, чем час бега трусцой. В среднем 700 – против 400.