

# Скандинавам на зависть



*В Перовском парке культуры и отдыха собрались любители скандинавской ходьбы.*

*Это оздоровляющее занятие они выбрали в рамках проекта «Московское долголетие».*

81-летняя **Татьяна Леднева** пришла на занятия в первый раз. Обычно просто гуляет в парке. Она решила не ограничиваться ходьбой, накануне сходила на мастер-класс по гимнастике у кинотеатра «Киргизия». А еще по программе «Московское долголетие» посещает хор. Говорит, что в Вешняках – серьезный преподаватель, дающий знания с азов. А почему решила заниматься именно скандинавской ходьбой? Татьяна Леднева говорит: «Возможно, модно. Сейчас везде этим занимаются, в тех же санаториях. Мы быстро подхватили эти веяния. Врачи рассказали нам о пользе этого вида спорта». Беседу подхватывает другая участница ходьбы – 65-летняя Елена Вишневская: «Во время «скандинавки» работает плечевой пояс мышц. Мне на днях врачи порекомендовали эту ходьбу. При артрозе нужны соответствующие движения - они должны разгружать суставы. А еще я посещаю занятия по английскому языку».

Инструктор **Андрей Кузьмичев** имеет профильное образование и 10-летний опыт в преподавательской деятельности. Он окончил Московское цирковое училище и факультет физкультуры в Московском педагогическом государственном университете. Тренер рассказывает, что для старшего поколения скандинавская ходьба полезна в первую очередь потому, что человек может сам

контролировать нагрузку. Появляются дополнительные точки опоры. Корни этого вида физкультуры – в лыжном спорте. При этой ходьбе организм получает дополнительную нагрузку примерно на 40 %. Включаются в работу верхние мышцы тела. Появляется оздоровительный эффект. При появлении усталости можно укоротить шаг. Снижается нагрузка на позвоночник, поскольку появляются дополнительные две «ноги». Еще один плюс – безопасность. Можно гулять даже с собакой на привязи. Палки находятся на петлях, они не могут вылететь из рук. Есть только один минус: необходимо расстаться с любимым диваном. Все «скандинавы» знают о том, как подбирать палки. Измерить расстояние по локтевому суставу и такое же на палке. Еще можно рост умножить на 0,66. Желательно подбирать телескопические палки, регулируемые. Монолитные не очень удобны.

Интересно, что большинство тех, кто занимается скандинавской ходьбой, – женщины. Андрей Кузьмичев объясняет это тем, что мужчины просто не считают этот вид спорта серьезным в отличие от того же баскетбола или бокса. А зря, они просто не знают о реальной пользе хождения с палками. Занятия проходят два раза в неделю, по часу. Не все, наверное, знают, что ходить желательно по земле, амортизирующей поверхности, а не по асфальту.

В группу приходят заниматься даже те пожилые, которые имеют проблемы со здоровьем. Приходят после инсульта, с астмой. Бабушка, имеющая диагноз ДЦП, после нескольких занятий стала делать успехи. Андрей Кузьмичев говорит: «Моя задача – оздоравливать моих подопечных, а не готовить в сборную России. Занятия в группе имеют свои плюсы: возможность общения, подсказки и помощь от молодого инструктора. Отказников у меня не было, наоборот – группа с каждым разом увеличивается».

***Виктория Кайтукова***

**№1 (001) 2018 г.**

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"



# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!