

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ И ФИТНЕСОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Настя Полетаева, руководитель «Школы скандинавской ходьбы», г. Москва

Традиционно бытует мнение, что разнообразия в тренировках можно достичь только в спортивном зале, нашипованном различного рода дорожками тренажерами. Якобы на занятия в зале не влияют ни природа, ни погода, а разнообразные железные тренажеры позволяют проработать любую мышцу. Но это популярный миф, который в этой статье я буду настойчиво развенчивать.

Занятия любым видом фитнеса, включая тренировки по скандинавской ходьбе, имеют массу преимуществ по сравнению с занятиями в спортивном зале. Во-первых, любые ограничения в пространстве рано или поздно негативно сказываются на психике любого человека. После нескольких месяцев тренировок многие начинают уставать от них, отсюда – либо полный отказ от фитнеса, либо нерегулярные занятия. Во-вторых, никакой кондиционер не способен заменить свежий воздух.

Чтобы сделать свои тренировки по скандинавской ходьбе интересными, разнообразными, а главное – наиболее эффективными, понадобится немного фантазии и дополнительное оборудование, которое, в отличие от железных тренажеров, стоит на порядок дешевле. Кроме того, его очевидным достоинством являются компактность и мобильность. Оно прекрасно помещается в небольшой рюкзачок. Где бы вы ни были, ваш спортивный инвентарь будет всегда при вас.

Итак, начинаем с совершенно незаменимого, на мой взгляд, аксессуара – пульсометра. Пульсометры совершенно необходимы людям, страдающим различного рода сердечными заболеваниями. С их помощью вы можете контролировать частоту сердечных сокращений (ЧСС), а это значит, что ваши занятия станут не только полезными, но и максимально эффективными. ЧСС важно знать и тем, кто хочет похудеть с помощью тренировок по ходьбе с палками. Сжигание калорий происходит только в анаэробном режиме, когда ЧСС составляет 65% от максимального. В аэробном режиме, который тренирует выносливость и больше подходит для спортсменов, происходит наращивание мышечной массы, но не похудение.

Есть различные модели пульсометров на любой вкус и кошелек. Лично я вот уже много лет пользуюсь продвинутой моделью Polar. Эта модель замеряет ЧСС, расстояние, расход калорий, устанавливает уровень и границы тренировки. Она надежна и практична. Стоимость пульсометров в среднем составляет от 3000 рублей и выше.

Амортизаторы – еще один полезный и эффективный вид дополнительного оборудования. Что с ними можно делать? Все, что угодно. Существуют ленточные и трубчатые (похожие на скакалки) амортизаторы. Ленточные совершенно недорогие – до 500 рублей. Трубчатые выше по цене. По функциональности они мало отличаются. Их главное различие состоит в удобстве использования. Лично мне трубчатые амортизаторы со специальной петлей более привычны.

Что дают амортизаторы? Прежде всего, они позволяют проработать различные мышцы, в том числе глубокие. С их помощью вы можете укрепить мышцы рук и ног, подтянуть ягодицы и бедра. Используя амортизаторы, можно делать приседания, наклоны, повороты, махи руками и ногами. Вообще, амортизаторы открывают прекрасное поле для фанта-

зии. Добавив в тренировки упражнения с амортизаторами, вы несомненно привнесете в занятия элемент новизны и разнообразия. А главное – по эффекту они не уступают тренажерам в зале.

В качестве амортизатора можно также использовать специальный круг (ринг). Летом, например, с его помощью можно на коврике выполнять упражнения на пресс и растяжку, тренировать ягодицы, икры, мышцы спины и рук.

Если вы уже занимаетесь скандинавской ходьбой определенное время, то обратите внимание на специальные утяжелители для рук и ног. Я знаю, что утяжелители в особом почете у тренеров многих голливудских звезд. Известно, что постепенно наше тело привыкает к нагрузкам, поэтому необходимо их увеличивать, чтобы улучшить результат. В этом смысле утяжелители незаменимы. Среди наших клиентов их особенно любят мужчины и активные женщины, которым нужно быстро привести свою фигуру в порядок.

Существуют утяжелители различных видов и веса: от 0,5 до 3 кг. Я рекомендую увеличивать нагрузку постепенно, никоим образом не рискуя и не соблазняясь самыми тяжелыми моделями. Даже если вы регулярно занимаетесь спортом, резкое увеличение нагрузки может обернуться болями в мышцах и повышенной усталостью.

Если вам нужно «прокачать» мышцы ног с целью повышения их рельефности, то разместите утяжелители на ногах во время занятий скандинавской ходьбой. Утяжелители на руках подтянут бицепсы и трицепсы, укрепят спину.

Летом, в особенности на даче или во время пляжного отдыха, дополняйте свои тренировки упражнениями на коврике. Вместо коврика можно использовать пляжные полотенца. На коврике можно делать различные упражнения из пилатеса или асаны из йоги на растяжку. Во время выездных программ со своими клиентами мы выполняем множество упражнений на пресс: велосипед, ножницы, сотня. Не помешает добавить в программу занятий махи из положения на боку, растяжку.

Ну а если нет под рукой дополнительного оборудования, не беда. Обычные палки для скандинавской ходьбы откроют для вас множество возможностей. Используйте их, выполняя наклоны, махи из положения стоя, приседания, повороты корпуса и пр. Они облегчат и повысят качество выполнения упражнений.

В любом случае, не бойтесь экспериментировать. Чтобы сделать ваши тренировки полноценными и максимально эффективными, достаточно всего нескольких вещей – и ваш тренажерный зал будет всегда с вами. Но чтобы правильно подобрать упражнения, непосредственно рассчитанные на вас, обратитесь за помощью к профессиональному инструктору. Всего несколько индивидуальных занятий – и можно отправляться в самостоятельное плавание.

А специалистам курортно-оздоровительных центров я рекомендую приобрести это оборудование для занятий ЛФК и программ восстановления. Оно не требует больших затрат и может использоваться как в зале, так и на улице всеми категориями отдыхающих. Дополнительное оборудование можно купить в интернет-магазине нашей школы (www.schoolnw.ru). 

