

Геннадий КИБАРДИН

ЛЕЧЕНИЕ ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



Москва
2022

УДК 615.8
ББК 53.54
К38

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
NotionPic, Kayocci, majivecka / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кибардин, Геннадий Михайлович.
К38 Лечение. Палки для скандинавской ходьбы :
упражнения для здоровья / Геннадий Кибардин. —
Москва : Эксмо, 2022. — 144 с. — (Лечение доступ-
ными средствами).

ISBN 978-5-04-219182-4

Скандинавская ходьба — очень распространенное и популярное занятие среди всех слоев населения. Но палки для скандинавской ходьбы можно использовать по-разному. Можно делать с ними зарядку, разминку и заминку. Упражнения с палками эффективнее укрепляют организм, чем обычные, и способствуют достижению долголетия.

Проверенные советы: как правильно подобрать палки, обувь и одежду, избежать типичных ошибок и грамотно выполнять все действия, — дает опытный «ходок», ведущий натуролог России Г. Кибардин.

УДК 615.8
ББК 53.54

© Кибардин Г., текст, 2017
© Коломина С., иллюстрации, 2017
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-219182-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	7
------------------------	----------

Глава 1.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.

ЗА И ПРОТИВ	9
--------------------------	----------

Польза от занятий

скандинавской ходьбой	11
-----------------------------	----

Противопоказания	16
------------------------	----

Глава 2.

СОВЕРШЕНСТВУЕМ МАСТЕРСТВО	19
--	-----------

Общие рекомендации

(повторение, информация для начинающих)	21
--	----

Дополнительные советы	32
-----------------------------	----



Заминка	39
Скандинавская ходьба и похудение	51
Рекомендации по питанию для похудения	59
Ошибки при занятиях скандинавской ходьбой	61
Ошибки в технике исполнения	62
Организационные ошибки	72
 Глава 3.	
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И АЛЬФА-СОСТОЯНИЕ	83
Подробнее об альфа-состоянии	86
Куда смотрите — так и живете	90
Обратный отсчет очищает сознание	92
Скандинавская ходьба и альфа-состояние	95
«Домашний» вариант вхождения в альфа-состояние	97
Махи руками и альфа-состояние	103

Глава 4.

КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ 109

Новое о здоровом образе жизни 113

Индикатор долголетия 117

Три ключевых момента,
продлевающих жизнь 120

Из опыта японских долгожителей 124

Рекомендации
европейских специалистов 134

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 141



ОТ АВТОРА

Скандинавская ходьба в России продолжает набирать популярность благодаря своей доступности и простоте движений. Это один из наиболее безопасных видов физической активности. Для занятий нет особых ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья. Ходить с палками могут как молодые люди, так и пенсионеры. Заниматься скандинавской ходьбой можно везде, где есть открытое пространство с удобными для ходьбы дорожками. Например, не слишком людный сквер или парк возле вашего дома. В теплое время года можно выбраться за город и побродить с палками по лесным или горным тропкам.

Скандинавская ходьба не требует длительного обучения. Вам потребуется несколько (не более пяти) занятий — с инструктором или без него. При желании и усердии технику несложно освоить самостоятельно, используя бесплатные видеокурсы и мою первую книгу из серии «Лечение доступными средствами» про скандинавскую ходьбу.

Подобная ходьба обладает мощным профилактическим, а также лечебно-оздоровительным потенциалом. Она помогает в борьбе с избыточным весом



и многими серьезными патологиями, оказывает общеукрепляющее и омолаживающее действие на весь организм. Все дело в том, что правильная техника задействует до 90% мышц тела человека. Одним она помогает похудеть, другим — исправить осанку и повысить физическую выносливость, третьим — восстановиться после травм и болезней.

Кроме пользы для здоровья, занятия скандинавской ходьбой доставляют удовольствие сами по себе. Все происходит только на свежем воздухе, что способствует более тесному общению с природой, а также знакомству с новыми людьми.

В этой книге мы поговорим о типовых ошибках, обратим внимание на правила проведения разминки и заминки, выучим новые упражнения и изучим правила жизни долгожителей. Поверьте, ходьба — очень важный элемент сохранения здоровья.

Еще вы узнаете о необычной, мало заметной для большинства «ходоков» особенности. Оказывается, при грамотно организованной скандинавской ходьбе у каждого человека появляется возможность кратковременного перехода сознания в альфа-состояние. Уточним, как использовать его для улучшения здоровья и качества жизни.

В жизни возможно все, надо только очень захотеть и выполнять рекомендации.

Глава 1



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. ЗА И ПРОТИВ

