

# Сделай шаг к здоровью!

Сергей Онорин

На пермском стадионе «Локомотив» 13 октября на старт вышли многочисленные любители физкультуры и здорового образа жизни не только из Перми и многих населённых пунктов края, но и Тюмени, Ижевска, а также зарубежные гости из Индии и Германии.

## Финский метод

«Что за люди с лыжными палками, но без лыж?» — ещё не так давно наверняка задумывались многие пермяки, встречая на улицах Перми горожан с необычной спортивной экипировкой. Только сами любители здорового образа жизни могли объяснить, что это не что иное, как скандинавская ходьба — оздоровительные пешие прогулки. Идея таких занятий принадлежит финским спортсменам. Этот оздоровительный метод появился ещё в далёком 1940 году, когда профессиональные лыжники начали использовать его для поддержания формы помимо интенсивных тренировок. В 1997 году метод запатентовал Марк Кантан под официальным названием Nordic walking, или скандинавская ходьба.

Этот вид спортивной ходьбы стал постепенно распространяться по разным странам. Сначала им занялись в Европе. Особую популярность он приобрёл в Германии. Метод стал отдельным видом спорта, хорошей альтернативой бегу. В России скандинавская ходьба начала приобретать популярность совсем недавно. Благодаря лёгкости выполнения ходьба с палками стала популярна вначале у людей старшего поколения и имеющих ограничения по здоровью для занятий физкультурой, а затем этим видом спорта увлеклись люди самых разных возрастов.

Одним из первых энтузиастов скандинавской ходьбы в Перми около 10 лет назад стал Андрей Ховрин. Он пристрастился к новому увлечению после спортивных травм. Вскоре, после обучения в Санкт-Петербурге, энтузиаст создал в городе школу скандинавской ходьбы Nordic walking. В настоящее время клуб проводит занятия со всеми желающими в Балатовском парке. С аза-

ми скандинавской ходьбы знакомят лицензированные тренеры и инструкторы.

## Организация — дело хлопотное

Идея проведения первого фестиваля скандинавской ходьбы «Пермская прогулка» принадлежит городской администрации и Пермской региональной общественной организации «Поток», которая занимается проведением социальных, культурных и спортивных мероприятий. Именно на плечи общественников легла основная составляющая организационных моментов.

Накануне соревнований всю ночь активисты «Потока» готовили трассу для её беспрепятственного прохождения участниками фестиваля по территории Черняевского леса. Кроме того, для любителей ходьбы организаторы подготовили многие другие неожиданные и приятные моменты.

«За несколько часов до первого старта для всех участников мы испекли 7700 псикунчиков, установили главную сцену на стадионе «Локомотив». Мы убрали метлами 43 лужи на самой спортивной арене и подступали к ней», — поделилась руководитель «Потока» Дарья Иванова.

Большую работу проделали и волонтеры под руководством Евгении Зиновьевой. За день до старта они без малейших задержек и проблем начали выдавать прошедшим регистрацию участникам соревнований стартовые пакеты с сюрпризами, в которых они могли обнаружить спортивную чудо-шапочку, абонемент на разовое занятие в фитнес-центре «Колизей», а также батончики с витаминами. Кроме того, всех ходоков застраховала компания «Верна», имеющая многолетний опыт работы на рынке страховых услуг Перми.



## От марафона к ходьбе

В торжественном открытии фестиваля приняли участие министр физической культуры и спорта Пермского края Владимир Епанов, заместитель главы администрации Перми Людмила Гаджиева, представители депутатского корпуса, управляющий Пермским региональным отделением Пенсионного фонда России Станислав Аврончук.

**Людмила Гаджиева, заместитель главы администрации Перми:**

— У каждого крутого марафона обязательно есть события-спутники в течение года, поэтому мы и придумали провести фестиваль «Пермская прогулка», который стал таким спутником для Пермского международного марафона. Фестиваль скандинавской ходьбы мы проводим впервые, и он оказался очень востребованным. За три недели до его старта регистрацию прошли 1,5 тыс. человек, причём самого разного возраста. Уверена, что на следующий год участников будет ещё больше.

Согласно программе соревнований вначале на старт вышли самые выносливые участники, решившие преодолеть дистанцию в 6 км. Спустя несколько минут в борьбу вступила основная масса ходоков «Пермской прогулки» — около 1,2 тыс. человек. Через каждые 100 м на трассе стояли судьи, кото-



рые отслеживали правильность прохождения участниками дистанции. Техника скандинавской ходьбы не сложная, но есть некоторые нюансы, которые нужно обязательно учитывать и соблюдать в соревнованиях.

Всех участников перед стартом ещё раз познакомили с основными правилами прохождения дистанции: многие их уже знали — за

месяц до фестиваля во многих точках города проходили организованные тренировки. Главное — усвоить аксиому скандинавской ходьбы: руки всегда должны быть опущены вниз. Конечно, только опытные ходоки знают такое выражение: «ходить надо не от локтя, а от плеча». Но всем нынешним участникам напомнили, что очень важно контролировать движение, когда рука уходит назад. Тем не менее финишировавших ждали аплодисменты многочисленных зрителей и награда в виде «ордена». После спортивной части всех ждала полевая кухня с гречневой кашей и тушёнкой, а также «Посикунчик-пати» с брендовыми пирогами, горячим чаем и йогуртом.

«Кухня просто наивкуснейшая. Что касается сегодняшнего праздника, то вряд ли ещё найдётся вид оздоровительной физкультуры, характеризующийся такими позитивными факторами: круглогодичный и в любое время, без противопоказаний по здоровью, общедоступный и простой в любом возрасте, бесплатный и на свежем воздухе. Когда собирается такое количество единомышленников, чувство восторга просто переполняет», — поделилась сразу после финиша на дистанции 3 км Наталья Кокшарова.

«Мне 62 года, но только недавно на себе почувствовала, что скандинавская ходьба хорошо укрепляет суставы. При обычной прогулке верхняя область туловища и спина не работают. К тому же опора на палки позволяет уменьшить нагрузку на колени, тазобедренные суставы, стопу. На сегодняшнем мероприятии я познакомилась с новыми друзьями, и это просто замечательно!» — отметила другая участница городского фестиваля Ольга Паршина.

## Призы — победителям и призёрам!

Хотя «Пермская прогулка» и носила общий оздоровительный характер, но соревновательный статус всё же присутствовал. На церемонии награждения объявили имена победителей по спортивному принципу в абсолютном первенстве среди мужчин и женщин. На дистанции 6 км ими стали Сергей Сыстеров и Ирина Орлова, на дистанции 3 км — Александр Шардаков и Виктория Лядова. Победители получили от одного из спонсоров фестиваля велотренажёры, а призёры — фитнес-наборы.

«Недавняя травма, полученная на соревнованиях по лёгкой атлетике среди ветеранов во Франции, так и осталась до конца не залеченной, но «Пермскую прогулку» пропустить я не имел права. В ней принимала участие моя большая группа из микрорайонов Вышка-1 и Вышка-2, и мне надо было выступать в качестве ведущего. Конечно, месяц без тренировок сказался не в лучшую сторону, но то, что я смог пройти все 6 км, — это уже успех. Более того, я сумел победить! Что приятно удивило, так это призы для победителей и призёров соревнований», — прокомментировал своё выступление Сергей Сыстеров.

Кстати, Сергею Сыстерову — 61 год. Он занимался на профессиональном уровне спортивной ходьбой: 14 раз становился чемпионом России, четыре раза — чемпионом Европы. В 2005 году он был вынужден завершить занятия спортом из-за болезни сердца, а в 2013 году вновь влился в уже ветеранское движение. В 2015 году Сергея Сыстеров признали лучшим российским легкоатлетом-ветераном, а в 2017 году он стал трёхкратным победителем Всемирных игр ветеранов в Окленде (Новая Зеландия).

Кроме того, организаторы городского спортивного фестиваля определили победителей в каждой возрастной категории. Самым маленьким участником стала семимесячная девочка, преодолевшая в переноске со своим папой дистанцию 3 км, а самым опытным — 88-летняя пермячка.

В рамках «Пермской прогулки» состоялся и творческий фотоконкурс. Победителем в нём стала семья Алимовых-Суворова, сделавшая лучшую фотографию. Кстати, в прошедшем фестивале участвовали сразу три поколения этой семьи!

