



Исцелением я обязана финской ходьбе

Проекты здоровья



Нынешний октябрь для меня – удивительный месяц. Я прекрасно отдохнула в вашем санатории. Мне у вас понравилось все – и закрытая парковая территория, и условия проживания, и персонал, и бережное отношение его к нам, немолодым людям. Но больше всего меня поразили два момента из повседневной жизни санатория. Это экскурсии В. А. Шустикой, владеющей богатым историческим материалом, и тропа здоровья «Детскосельская», на которой установлены новенькие тренажеры.

Поверьте, в других санаториях такого чуда нет. Всякий раз, проходя тропу здоровья с палками, меня охватывает несказанное чувство благодарности к главному врачу санатория – Виктору Георгиевичу Палагнюку, руководителям совхоза и тем незнакомым людям, которые позаботились о нас! Хотелось бы о них что-то узнать – ведь это недешевое удовольствие, и их добрые побуждения обязательно благодарно скажутся на нашем здоровье – здоровье инвалидов, людей преклонного возраста. Как приятно сознавать, что и о нас кто-то думает, проявляет заботу на деле.

В санатории «Детскосельский» я побывала впервые и совсем не случайно. Финской ходьбе с палками научилась в досуговом центре Московского района. Пришла туда не от хорошей жизни – я хромала, болели тазобедренные суставы. Инструктор показал технику ходьбы, выдал бесплатно палки на некоторое время. Мне, да и другим пенсионерам сразу понравилось ходить с ними. Ходила я много и подолгу. Уже через месяц в себе почувствовала изменения в лучшую сторону. А через три месяца произошло что-то невероятное: представьте, я перестала хромать. Это финская ходьба вылечила мои кости. Дача моя находится в трех километрах от железнодорожной станции. Сойдя с поезда с легким рюкзаком за спиной и палками, я теперь без особого труда дохожу до места назначения.

Весной наша группа выезжала в Токсово на фестиваль по финской ходьбе. В числе его организаторов был главный врач

санатория В.Г. Палагнюк. Он рассказал о своей здравнице, о том, что новый вид физической активности – финская ходьба включена в комплекс лечебно – оздоровительных мероприятий лечебного учреждения. Когда в Фонде социального страхования мне предложили путевку в санаторий, я, к удивлению многих, которые хотели в «Северную Ривьеру» и еще куда-то, выбрала «Детскосельский». И здесь я ходила подолгу с инструктором или самостоятельно, наслаждаясь свежим воздухом, теперь уже со своими палками и с интересом покоряла тренажеры, тем более, что о нас, пожилых, и здесь позаботились – составлен целый комплекс физических упражнений.

В молодости я жила в Пушкине, и конечно не могла пропустить ни одной экскурсии в этот замечательный город. Из уст Веры Александровны всегда узнавала что-то новое и поражалась красоте и величию моей малой родины, ее богатой истории. В выходные я со своими друзьями – палками для ходьбы – уезжала в г. Пушкин и наслаждалась красотами осеннего города, вспоминая стихи великого поэта. Но хорошее всегда когда-то заканчивается. Домой вернулась счастливая, полная энергии, здоровья, с планами на будущее – приехать к вам на несколько дней в какие-нибудь предстоящие праздники.

Людмила Леонидовна ЛОБАНОВА, петербурженка, инвалид 2-ой группы. На снимке: Л. Л. Лобанова - вторая слева

От редакции:

Все большую популярность завоевывает финская ходьба среди сторонников здорового образа жизни. Многие петербуржцы впервые узнали о финской ходьбе именно в нашем санатории, научились правильно ходить и познакомились с ней своих родных и знакомых. Именно санаторий «Детскосельский» первым в России включил в лечебно-оздоровительную программу для своих пожилых пациентов финскую ходьбу как новый вид физической активности. А нынешним летом в парке геронтологической здравницы пролегла ТРОПА

ЗДОРОВЬЯ «ДЕТКОСЕЛЬСКАЯ» – необычный маршрут для лечебной ходьбы и занятий на тренажерах.

Уважаемая Людмила Леонидовна! Вам хотелось узнать, как же на самом деле и кем была обустроена эта уникальная тропа здоровья. Мы с большим удовольствием рассказываем об этом, тем более, что такой вопрос возник у многих представителей вашего благодарного поколения, отдыхавших в нашей здравнице.

Общее доброе дело

А началось все два с лишним года назад с первого обучающего семинара в санатории «Детскосельский», который провел Марко Кантанева – создатель финской ходьбы, привезший в Россию ТРИ ШАГА, без которых нельзя научиться правильно ходить с палками.

Приезжая к нам сейчас, отдыхающие с неподдельным интересом проходят пролегающую по парку тропу здоровья. Это небольшой по протяженности терренкур, огибающий живописный пруд санатория, состоит из трех зон, каждая из которых равна 100 метрам, о чем говорят указатели.

Пройдя первый полный круг, участники ходьбы проходят на площадку. Им предлагается выполнить на симпатичных, приятного желтого цвета тренажерах, гармонично вписавшихся в ландшафт парковой территории санатория, несколько физических упражнений. Их специально подобрал для людей пожилого возраста главный врач санатория, кандидат медицинских наук В.Г. Палагнюк. Пенсионеры очень старательно и охотно выполняют четыре вида упражнений на укрепление мышц голени, пресса, рук, координацию движений и упражнения на стройность талии и бедер. Чувствуется, им это очень нравится!

После упражнений на тренажерах рекомендуется сделать небольшой перерыв. А затем участники вновь возвращаются на тропу и уже более спокойно проходят еще один круг или два круга.

Заказчиком и идеологом Проекта «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ «ДЕТКОСЕЛЬСКАЯ» выступили «Общество любителей финской ходьбы» вместе с Санкт – Петербургским институтом биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН и санаторием «Детскосельский». Так случилось, что этот заказ приняли к исполнению добровольцы – созданная не так давно группа волонтерского движения «Доброе дело», которая, вдохновившись идеей, начала ее стремительно реализовывать, т.е. искать благотворительные средства.

Как сказала руководитель группы Елена Данилина, самым сложным было убедить людей в том, что такая тропа нужна именно пожилым людям. Помогать больным детям или сиротам, ветеранам войны стало делом привычным, а вот поддержать пожилого человека в

его стремлении не болеть – часто вызывает непонимание. Но ребята, делая свое доброе дело, смогли убедить в своей правоте спонсоров, которые стали инвесторами этого проекта.

Монтаж тропы оказался делом одного дня. Но без компании «Оупен Спорт» мы бы не справились. Качественное и очень современное оборудование, которое производит это небольшое предприятие, уже имеет репутацию надежного, а тренажеры «Оупен Спорт» пользуются успехом и в Петербурге, и других городах России.

В нашем проекте было важно сделать так, чтобы ни один из элементов проекта не был упущен или принесен в жертву. Именно сочетание терренкура с тренажерной площадкой в условиях одного ландшафтного и социально-ориентированного пространства оказалось жизнеспособным. Проект стал полностью благотворительным. Он получился потому, что мы делали общее и доброе дело!

Концепция создания троп здоровья и культурно-оздоровительных маршрутов получила одобрение в районном комитете по здравоохранению и комитете по социальной политике. В Пушкинском районе Санкт-Петербурга предполагается создание культурно-оздоровительного пешеходного маршрута «Пушкин – здоровый город».

Мы от всей души благодарим участников проекта – РОО «Общество любителей финской ходьбы», Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, санаторий «Детскосельский», ОАО «Оупен Спорт» и ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДОБРОЕ ДЕЛО».

ОЛЬГА МИЛОВИДОВА, кандидат педагогических наук, председатель правления Региональной общественной организации «Общество любителей финской ходьбы»; ИРИНА ЕВТУШЕНКО, менеджер по развитию санатория «Детскосельский»

Окончание. Начало на стр. 1.

На семинар были приглашены работники геронтологических учреждений, специалисты социальной сферы, руководители региональных «школ третьего возраста», врачи ЛФК комплексных центров социального обеспечения населения России.



Мероприятие провел президент представительства Всемирной федерации финской ходьбы в России, главный врач санатория «Детскосельский»

В.Г. Палагнюк при поддержке Русской школы финской ходьбы.

Участники семинара узнали историю развития финской ходьбы в мире и появлению ее у нас в России. Они оценили преимущества финской ходьбы для лиц старшей возрастной группы с медицинской точки зрения, взяли для себя ценную информацию из фильма «Первые три шага», познакомились с методикой правильной ходьбы, приняли участие в практических занятиях, где отрабатывали в парках технику оздоровительной ходьбы. Тренеры и инструкторы Русской школы финской ходьбы, подготовленные по методикам World Original Nordic Walking Federation (ONWF), рассказали и показали на практике три главных шага, без применения которых нельзя научиться

самому и, конечно же, нельзя учить других правильно ходить с палками.

По окончании учебы каждый приехавший на семинар получил сертификат инструктора Русского клуба финской ходьбы, методическую литературу и по желанию приобрел палки для ходьбы.

Прошедший октябрьский семинар в «Детскосельском» подготовил еще одну группу социальных инструкторов и специалистов ЛФК по финской ходьбе. А это значит, финская ходьба в России набирает свой темп, мы счастливы, что еще кто-то научится ходить и обретет свое счастье в здоровье.

Нам известно, что приехав домой, наши новые друзья уже занимаются «дозированной финской ходьбой» с пожилыми людьми. Они проложили новые тропы здоровья в парках при Ярославском областном геронтологическом центре, Уфимском доме интернате для престарелых и инвалидов, комплексном центре Сорновского района Нижнего Новгорода, школах третьего возраста в Волосово и Подпорожье Ленинградской области, комплексных центрах Фрунзенского и Московского районов Санкт-Петербурга, а также других учреждениях и центрах.

Антон Свяженинов, вице – президент Русской школы финской ходьбы

«ДЕТКОСЕЛЬСКИЙ» - РОДИНА ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ В РОССИИ

Три года назад, в 2010 году в России ещё никто не знал о пользе регулярных прогулок с палками. В то время медицинские и социальные работники с подозрением смотрели на отдельных чудаков, шагающих с палками по аллеям парков. Никто не верил, что эта смешная ходьба может стать народной физкультурой – самым массовым видом физической активности населения, что в масштабе страны приведет к оздоровлению нации в целом.

Виктор Георгиевич Палагнюк, главный врач санатория, наблюдая за своими пациентами, многие из которых с трудом передвигались до столовой, обратился к президенту концерна «Детскосельский» Юрию Николаевичу Брагину с предложением о развитии проекта по внедрению финской ходьбы в самом санатории, а также в Пушкине и Санкт-Петербурге.

Первопроходцами всегда быть очень трудно. Чтобы идти к своей цели, продвигать в жизнь новый вид физической активности – финскую ходьбу как основу здорового образа жизни и активного долголетия – нужна искренняя убежденность в правоте начатого дела, нужна энергия и знания, нужны единомышленники и, конечно, нужны материальные ресурсы для развития и продвижения хорошего начинания.

Юрий Николаевич поддержал проект и создал все условия для развития финской ходьбы не только в Пушкине и Санкт-Петербурге, но и по всей стране. Проект стартовал в июне 2010 года, когда в Россию по приглашению Юрия Николаевича и Виктора Георгиевича приехал известный финский тренер

Марко Кантанева. Здесь в санатории «Детскосельский» прошли обучение первые инструкторы, здесь была организована первая в России школа финской ходьбы для пожилых, здесь прошёл первый обучающий авторский семинар В.Г. Палагнюка для главврачей и инструкторов ЛФК из других санаториев, здесь собран научный и практический материал для методической литературы, утвержденной Минздравом России. Наконец, здесь открыт первый в России Парк финской ходьбы и здесь посажен дуб – символ начала великого дела.

Сейчас мы по праву можем назвать санаторий «Детскосельский» родиной финской ходьбы в России. Русская школа финской ходьбы искренне от всего сердца благодарит весь персонал санатория «Детскосельский», который радушно встречает и принимает гостей из других городов, приезжающих в Центр Финской ходьбы на обучение. Большое спасибо лично Юрию Николаевичу и Виктору Георгиевичу за те усилия и терпение, которое они проявили в самый ответственный и сложный период – период становления нового дела – развития полезного и доступного вида народной физкультуры для всех россиян.

Дорогие детскосельцы, Центр финской ходьбы открыт для вас. В санатории вы можете обучиться правильной технике ходьбы, купить по льготной цене палки, хорошо отдохнуть и найти друзей и единомышленников. Помните, мы рядом, и мы ждём вас.

Ирина Карпова, директор Русского клуба финской ходьбы

Вот столкнемся с санаторием на неск... пригласи коридор в вечер... небольшие... тельные... очередь... Побед... годов. П... ли реш... но с лю... скромн... Деж... ла, что... детско... «Детско... что дир... ный ф... меняет... щих эк... дарили... сразу в... минуви...



Рубри... Алекс... Шуст...

Коротк... номера

Удив... Анны Ар... жила до... жизнь... таланта... творческ... вани! Д... и обиды... с досто... все нева... (1889 – 1889 г. в... Фонтан)... Антонов... дворяни... шестеро... прошли... лась Ан... 1903 год... рея 191... под Кие... обвенчал... Париж... В ко... вернули... Царско... литерату... Петербу... первый... Ахматов... октябрь... Лев (19...

Анна А... 1964 го...

