МОЯ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Оксана Асеева

Оксана Петровна Асеева

Моя скандинавская ходьба

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69131920
SelfPub; 2023

Аннотация

Рассказ об увлечении скандинавской ходьбой. От идеи до воплощения. Преодоление себя.Кубань. Небольшой рассказ о жизни в провинции. Если Вам не хватает тепла, иронии, и совсем немного грусти – это произведение для Вас.

Содержание

Моя скандинавская ходьба 4
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Оксана Асеева
Моя скандинавская ходьба

Моя скандинавская ходьба

В коридоре, в углу, давно уже стояли палки для скандинавской ходьбы. Я их купила в очередном порыве с понедельника заниматься своим оздоровлением. В магазине мне их отрегулировали по высоте – только ходи. Прошел какой уже понедельник, а палки все пылились в углу рядом со шваброй и веником. Несколько раз с ними походила моя свекровь, ей восемьдесят три года.

– Очень удобно, – сказала мне свекровь. Она ходила с ними и по улице недалеко от дома и по двору.

– Рада за тебя, бабушка, – сказала я. – Тренируйся!

– А ты почему не ходишь? – спросила свекровь.

– Мне некогда, – ответила я.

И это была моя правда. Я находила время для многих важных и неважных дел, но только не для скандинавской ходьбы. Палки постоянно напоминали о себе и мучили мою совесть – они выпадали из угла всякий раз, когда я делала уборку дома и брала из угла веник или швабру. Начала реже убирать в доме. Совести полегчало.

Но вот я ушла, как говорится, на заслуженный отдых. Ка-

залось, должна была освободиться уйма времени. По крайней мере, ежедневные полтора часа для прогулки на свежем воздухе могли появиться. Не появились. Неожиданно я стала еще более занятой.

Семья объединилась в желании сделать меня здоровым человеком. О том, что я обещала ходить каждый день, как только уйду со службы, мне напоминали все: сын, муж, свекровь, мама. Мама ставила мне в пример свою знакомую, с соседней улицы.

– Она ходит каждый день! – говорила мне мама.

– Очень хорошо! – отвечала я. Но не двигалась с места.

– Мам, ты ходишь? – спросил меня сын, во время разговора по телефону. Сын регулярно занимается в тренажерном зале. Телефонные разговоры у меня с ним немного наоборот: отчитывает он меня, а не я его.

– Нет, – честно призналась и поняла: «Ну, сейчас мне будет!»

– Почему?! – строго спросил сын.

– Сына, мне некогда, – жалобно ответила я, ведь повинную голову меч не сечет.

Не прошло это с моим сыном.

– Мам, ты давай прекращай эти разговорчики «некогда»! Бери палки, и раз-два, раз-два, поняла?! – приказным тоном сказал мне сын.

– Поняла. Вот только одежду куплю, спортивную обувь. И начну заниматься, хорошо? – отодвинула я время.

– Смотри мне, – приказал сын.

Делать нечего – иду в магазин. Одежды море, и за небольшие деньги покупаю себе все необходимое и на холодное время года, и на теплое. Вот только с обувью в магазине проблема. Дешевые кроссовки из клеенки отставляю в сторону. Очень давно занималась бегом, и знаю, какая обувь мне удобна. «Возьму кеды», – решаю я.

Мне нужен сорок первый размер с учетом теплого носка. Но кеды сорок первого размера в этом магазине подойдут только тем, у кого тридцать шестой размер, не больше. Кеды-маломерки или даже микромерки. Наконец, останавливаю свой выбор на кедах сорок шестого размера. Они велики мне по длине, но как раз по ширине. «Ничего, надену несколько носков. Зато не жмут», – успокаиваю себя я.

Одежда и обувь приобретены!

– Оксана, ходи! – напоминает мне моя семья.

– Хорошо. Вот только куплю носки и пойду, – заверяю я и иду покупать теплые шерстяные носки, чтобы не потерять при ходьбе кеды.

Такие носки у нас в городе можно купить только на рынке. Продавцы с рынка уходят очень рано – в час дня уже никого не застать. Иду после часа, чтобы наверняка. Ан, нет. Одинокий продавец всякой всячины – и носков в том числе – стоит под навесом, закрывающим и его, и товар от зимней мороси – то ли дождя, то ли снежной крупы. Подхожу и вижу у него на прилавке пару теплых мужских носков серого

цвета. Беру носки в руки и читаю на этикетке состав: 100% собачья шерсть. Смотрю на замерзшего продавца и заторможено у него спрашиваю:

– А как же они шерсть с собак получают? Стригут или счесывают?

– Я не знаю, – отвечает продавец, – двести рублей цена.

– Да-да, беру, – плачу деньги, продавец кладет носки в пакет-майку, и я иду домой. Отступать некуда. Придется ходить.

Еще некоторое время я не начинаю свои занятия скандинавской ходьбой. Теперь о моей безответственности к своему собственному здоровью напоминают не только палки для ходьбы, но и одежда, кеды и носки. Все эти вещи будто специально размещены в доме так, чтобы постоянно попадаться мне на глаза, укоряя: «Ну что же ты, ай-ай-ай!»

Наконец, в один прекрасный солнечный день, моя семья выставляет меня, а затем и палки из дому. Я скребусь в запертую дверь и убеждаю своих родных, что они не правы. Что вначале нужно изучить технику скандинавской ходьбы, а потом уже ходить ею. Почитать книги. Посмотреть видео в интернете.

– Иди, ходи. Теоретик! – говорят мне из-за запертой двери.

Вздохнув, беру в руки палки и иду. Недалеко от моего дома есть заброшенное футбольное поле, по периметру которого любители скандинавской ходьбы протоптали дорожку и

отсыпали ее мелким щебнем. На мягком покрытии не страдают суставы. Траву здесь и на соседнем лугу регулярно скашивает муниципалитет, отчего пространство похоже на поле для гольфа: безопасное, безмятежное, дорогое.

Все же мне известно кое-что о скандинавской ходьбе. Из просмотра коротенького видео я поняла, что когда делаешь шаг правой ногой, вперед идет левая рука с палкой, и наоборот: левая нога, а рука с палкой правая. Еще должен быть правильный угол, под которым находятся палки, угол наклона тела и так далее. Если правильно ходить, будет задействован весь организм, каждая его косточка, каждая мышца. Каждая фаланга пальцев рук и ног. Но это если правильно ходить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.