

Скандинавская

ходьба

- это вид физической активности, в котором используются определенная методика и техника ходьбы при помощи специальных палок

Скандинавская ходьба является доступной вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовки



улучшает работу сердечно-сосудистой системы

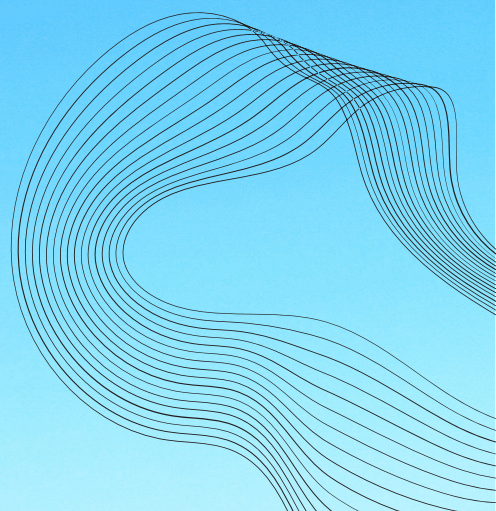
активирует около 90% мышц

улучшает работу дыхательной системы

способствует сжиганию лишних калорий

снижает стресс, улучшает настроение

Занятия скандинавской ходьбой уменьшают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, сахарного диабета, ожирения



Экипировка для скандинавской ходьбы:

Палки для скандинавской ходьбы*

Одежда: соответствующая погодным условиям, удобная

Обувь: с гибкой подошвой и хорошей сцепкой**

**Спортивная обувь, не сковывающая движения (кроссовки)

Формула расчета
высоты палок
РОСТ(см) x 0,68

*При занятиях скандинавской ходьбой **нельзя** использовать лыжные и другие альтернативные виды палок, нагрузка на суставы будет распределяться неравномерно

Как правильно ходить по-скандинавски?

Шаги необходимо осуществлять перекатом с пятки на носок

Движение рук совершается всем плечевым поясом, а не только запястьем

Руки не должны выходить вперед и назад более чем на 45 °

Рука спереди опорная, поэтому, спереди она должна зажимать рукоятку палки

Сзади рука в стадии отдыха, поэтому там ее надо расслабить, разжав пальцы



Важно!

Перед началом занятий необходимо проконсультироваться со специалистом



**Волонтеры
медики**

Всероссийское
общественное движение

