



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ

Как держать палки

- Инвентарь нужно держать свободно, параллельно и без напряжения рук.
- В ходе преодоления твердой поверхности для удобства можно надеть на палки специальные резиновые наконечники, по мягкой местности лучше ходить, просто отталкиваясь шипом.
- Перед началом занятия нужно продеть руку в петлю и отрегулировать ее диаметр под себя с помощью застежки, закрепить петлю таким образом, чтобы не пережимать область запястья.



Рекомендуется ходить всей семьей или найти себе компаньона для занятий – это мотивирует и повышает как эффективность, так и общий настрой.

- Принимать пищу желательно за час-полтора до занятия.
- Ходить лучше в быстром темпе с переходом на бег.
- Увеличивать нагрузки нужно только постепенно.
- Во время ходьбы не стоит опускать голову вниз, нужно расслабить плечи и свободно их опустить, при ровной осанке.
- Совершать прогулки следует только в экологически чистых местах, с обилием растительности и отсутствием транспорта.
- Продолжительность занятия должна составлять более 40 минут. Максимальное время тренировки зависит от индивидуальных физических способностей, но не должно превышать час-полтора.
- Во время прогулки воду нужно пить небольшими глотками и только чистую.

Противопоказания методики:

- первичные реабилитационный период после операции;
- гипер- и гипотония тяжелой степени;
- выраженная стенокардия;
- остеопороз, серьезные заболевания суставов.



10 Причин заняться скандинавской ходьбой

Тренируется опорно-двигательный аппарат

**Уменьшается
нагрузка на суставы**

**Улучшается
состояние тела**

**Улучшается работа
сердца и легких**

**Корректируется
осанка**



**Повышается
активность мышц**

**Улучшается
настроение**

**Укрепляется
иммунитет**

**Снижается риск
переломов**

Улучшается кровообращение