

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

История создания

- Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Польза

- ⦿ Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- ⦿ Тренирует около 90 % всех мышц тела.
- ⦿ Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- ⦿ Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- ⦿ Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- ⦿ Улучшает чувство равновесия и координацию.
- ⦿ Подходит людям любого возраста
- ⦿ И др.

Снаряжение

- Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. (Обычно производятся из лёгких материалов — алюминия, углепластика)

Противопоказания

- недавно перенесённое хирургическое вмешательство.
- воспалительные процессы скелетно-мышечного аппарата.
- тяжёлые формы диабета.
- и др.



Slawomir Kruz



Выбор длины палки

- Медленный темп ходьбы: $\text{рост} * 0,66$
- Средний темп ходьбы: $\text{рост} * 0,68$
- Быстрый темп ходьбы: $\text{рост} * 0,7$

Спасибо за внимание