



УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
ОЗДОРОВЧОЇ
СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

Скандинавська ходьба (Nordic Walking)

A man and a woman are practicing Nordic walking on a grassy hill. The man is wearing a blue jacket and white pants, and the woman is wearing an orange jacket and dark pants. Both are using walking poles. In the background, there are mountains and a clear blue sky.

Новий вид реабілітації,
фізичної культури,
фітнесу,
спорту

Історія Скандинавської ходьби Фінляндія, 1940-і

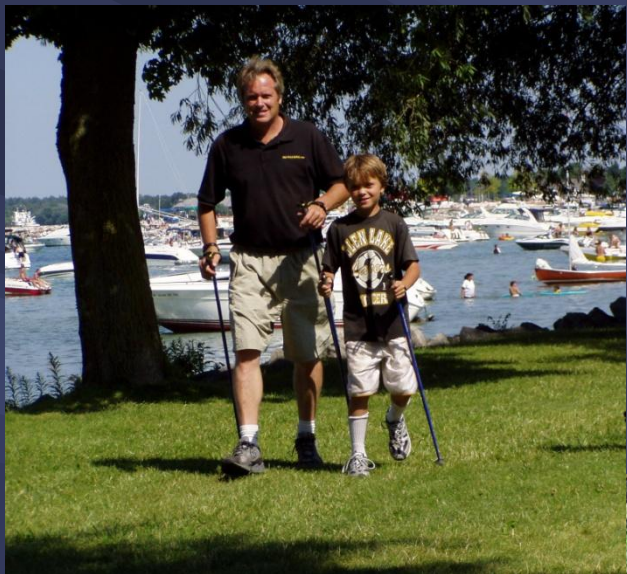


Скандинавська ходьба в світі

- ❑ 1990 - самостійний вид спорту
- ❑ 2000 - Міжнародна Асоціація Скандинавської ходьби (INWA)
 - Фінляндія, Німеччина, Австрія
- ❑ 2011 - понад 20 країн учасників
- ❑ 20 млн. 1990 - самостійний вид спорту
- ❑ 2000 - Міжнародна Асоціація Скандинавської ходьби (INWA)
 - Фінляндія, Німеччина, Австрія
- ❑ 2011 - понад 20 країн учасників
- ❑ 20 млн. Людей ходять з палицями
- ❑ 2018 - Українська Федерація Скандинавської Ходьби (UNWF)
- ❑ 2019 - створення комісії СХ в складі УФСТ (спорт в Україні!)

Більш ніж 20 млн. людей ходять з палками!

Ходити може кожен!



Ходити можна завжди!





РУХ - ЦЕ ЖИТТЯ !



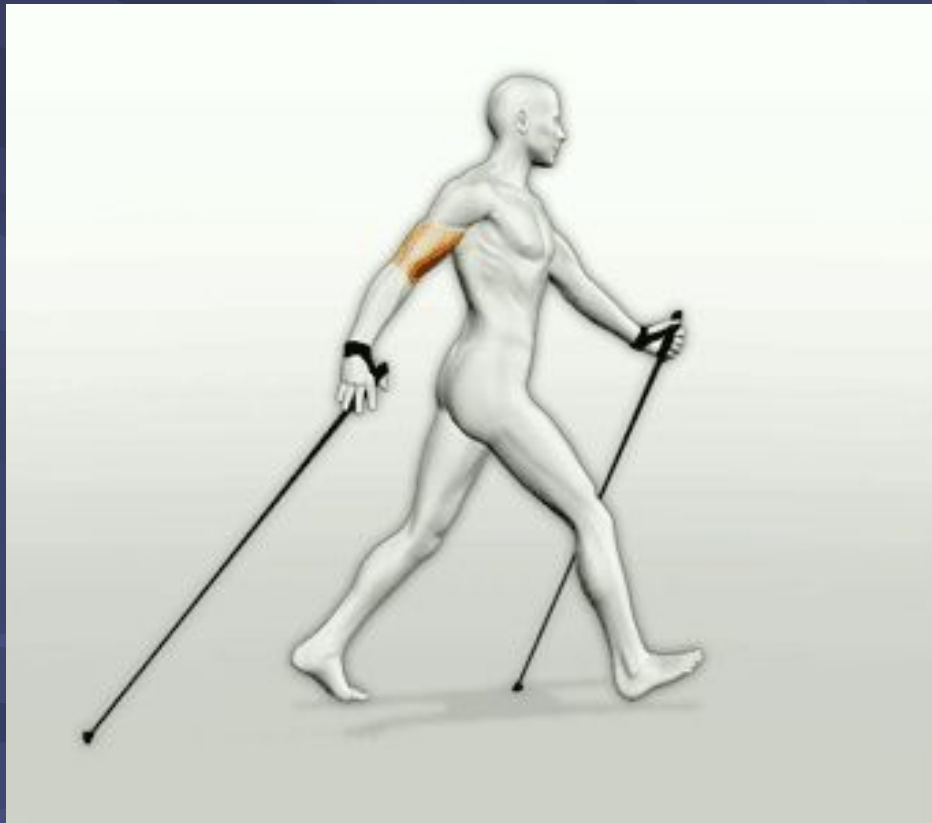
Палиці для ходьби



Проста і доступна кожному техніка

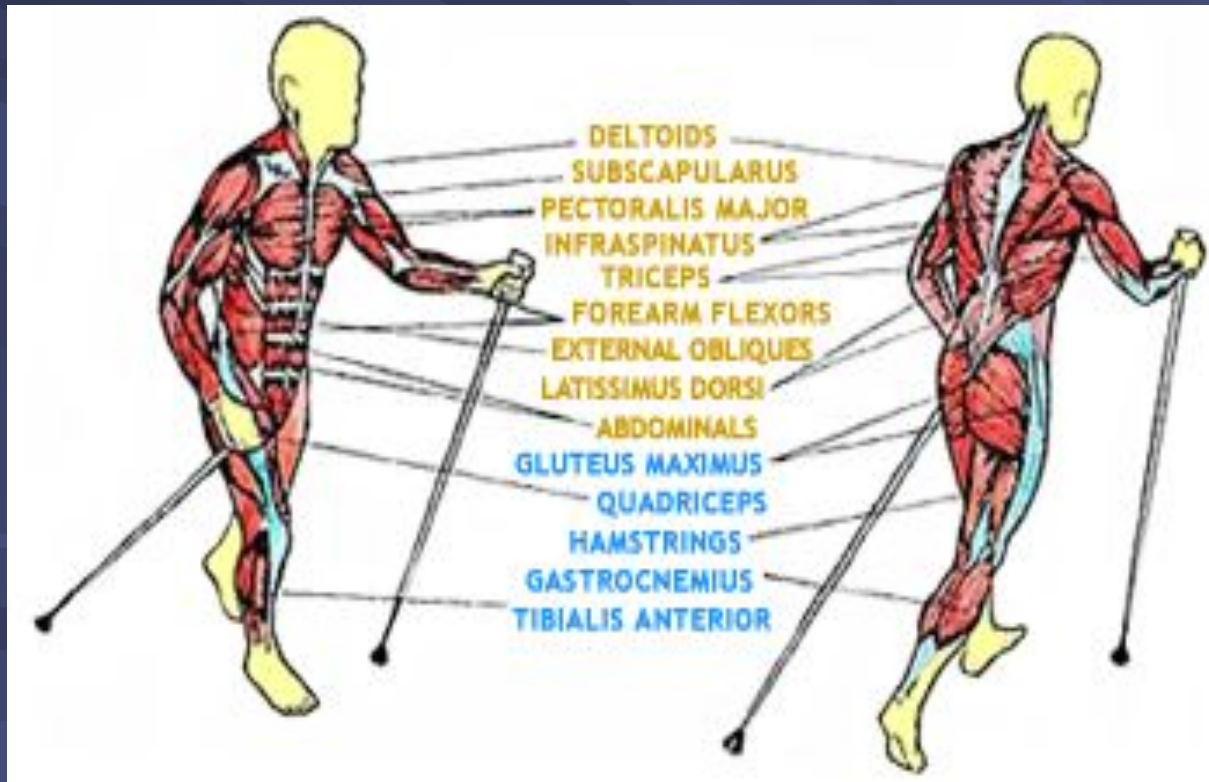


Техніка ходьби



Ефективність

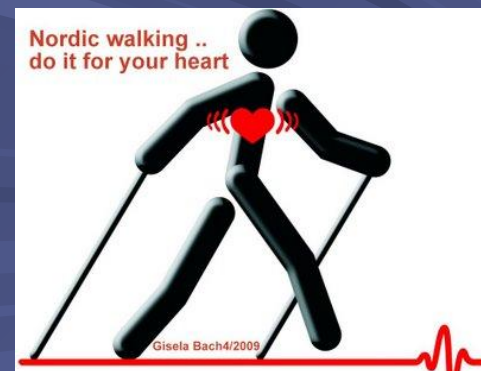
тонус і тренування 90% м'язів тіла
одночасно



Серцево - судинна система

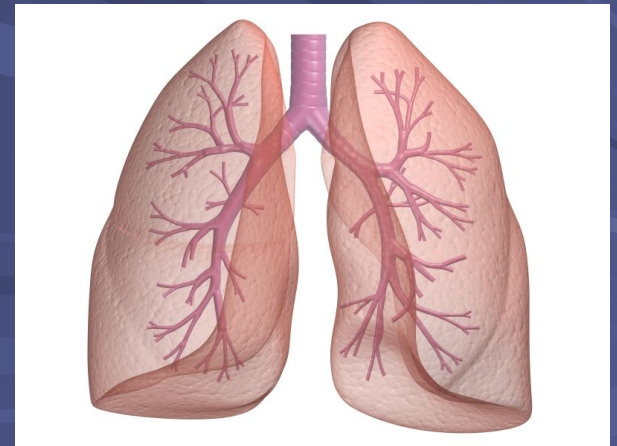
Скандинавська ходьба - це профілактика гіпертонічної хвороби

- Поліпшується еластичність судин
- Зменшується стрес і занепокоєння
- Перекачується більше крові по всьому тілу з кожним ударом
- Поліпшується кровообіг, зміцнюється серцевий м'яз, знижується пульс.



Дихальна система

- Збільшується об'єм легенів до 30%
- Зміцнюються м'язи, задіяні при диханні
- Поліпшується засвоєння кисню тканинами



Опорно-руховий апарат

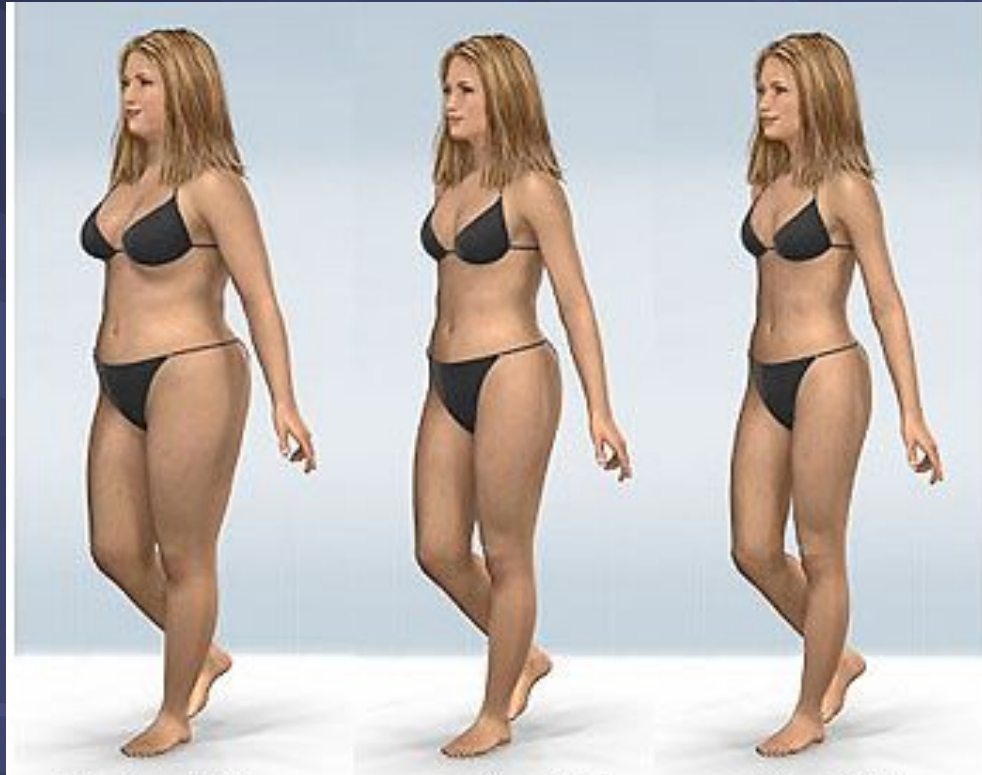
- Профілактика остеопороза
- Поліпшується постава, координація рухів
- Підвищується еластичність
- м'язів, зв'язок і сухожиль
- Зміцнюються суглоби
- Покращується рухливість



Маса тіла: контроль і нормалізація

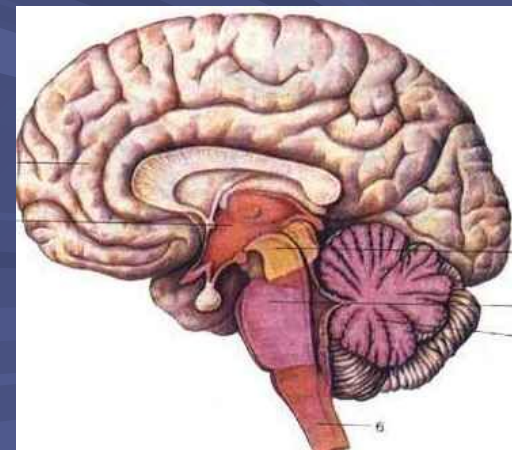
- Зменшення запасів жирової тканини
- Ефективне спалювання калорій (на 46% більше ніж при звичайній ходьбі)
- 300 калорій за 30 хв
- Норма 10 000 кроків щодня

Ефективна корекція маси тіла



Нервова та імунна система

- Виробляються ендорфіни - «гормони щастя» - піднімається настрій
- Зміцнюється імунна система, підвищується стійкість до стресів
- Поліпшується кров'яне постачання мозку
- Поліпшується сон



Вправи з палками

- необхідна розминка
- комплекси вправ ЛФК
- приємна розтяжка



Структура заняття

- Час заняття - 50 - 60 хв
- Розминка 10 хв: суглобова гімнастика,
- Основна частина: ходьба з палицями, вивчення техніки ходьби. Темп легкий, оздоровчий.
- Заминка 10 хв - вправи на розтягування м'язів, рівновагу і координацію.

Контакти

Українська Школа Оздоровчої Скандинавської Ходьби

Менеджери школи:

+38 (050) 405-67-07

+38 (098) 180-63-57

Навчальний центр

+38 (050) 526-44-12

Школа в интернете

nwalk.com.ua

facebook.com/nwalk.ua/



















УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
ОЗДОРОВЧОЇ
СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ