

**«Быть здоровым, жить активно -
это стильно, позитивно»**

Что за мода вдруг такая -
Скандинавская ходьба?
Польза от неё большая
И удачнее судьба!

Палки - в руки и ходите
Утром, вечером, иль днём.
Лень подушкой придавите,
И не нойте: «Устаём!»

Здесь здоровье будет другом,
Да и спутником у вас.
И, конечно же, досугом,
Словно жизнь вновь родилась.

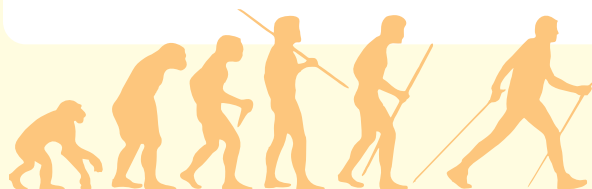
Улучшается работа
Сердца, лёгких (и ума!),
Ощущение полёта
Испытала я сама.

Ноги - чуточку согните,
Рука с палкой – под углом.
В ритме смело вы ходите
Лыжным шагом, не бегом.

Пусть спина от пота взмокла.
Кровь в сосудах, как бежит!
Огорчения – поплёкли!
И коленка - не хрустит.

Не играет возраст роли.
Поборитесь за судьбу!
Этот спорт вниманья стоит -
Вся Европа - за ходьбу!

(Лариса Потапова 2016 г.)



Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж
Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36
E-mail: formylazd@mail.ru
Сайт: zdorovie29.ru

vk.com/zdorovie_29
vk.com/rooaoorz
vk.com/arctichealth
facebook.com/29health



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

**Популярность скандинавской ходьбы
вызвана тем, что она производит
мощнейший оздоровительный эффект.
Процесс обучения доступен каждому.
Здесь не требуется специальное
мастерство или спортивные данные.
Все предельно просто и доступно.**

ПЛЮСЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ:

- ☀ Подходит для занятий людям любого возраста.
- ☀ Тренирует 90% мышц.
- ☀ Потребление кислорода во время ходьбы увеличивается.
- ☀ За час умеренной ходьбы сжигается 700 калорий.
- ☀ Занимайтесь в любое время года и в любом месте.
- ☀ Польза для сердца (снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуется давление).
- ☀ Палки создают дополнительную опору и снимают нагрузку с коленей и суставов.
- ☀ Скандинавская ходьба отлично поднимает настроение, вы гуляете на свежем воздухе, общаетесь с природой, легко находите единомышленников и др.

ПОДБОР ДЛИНЫ ПАЛКИ



Рост человека Длина палки

195-	▶	135
187-194	▶	130
181-186	▶	125
174-180	▶	120
168-173	▶	115
162-167	▶	110
153-161	▶	105
145-152	▶	100



ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ:



РЕКОМЕНДАЦИИ НОВИЧКАМ

- ☀ Тренировки начинать с пятиминутных прогулок легком режиме;
- ☀ Ежедневно увеличивать дистанцию и наращивать по одной минуте;
- ☀ Доводить время пребывания на свежем воздухе до 30 минут и более;
- ☀ Можно проводить 2-3 занятий еженедельно;
- ☀ Не отказываться от перерывов и отдыха для восстановления сил;
- ☀ Выбрать оптимальную интенсивность и частоту шага;
- ☀ Сменять широкий шаг мелким, быстрый темп – медленным;
- ☀ Чередовать широкий размах руками с небольшим.

С ответственностью необходимо подходить к тренировкам пожилым людям. Здесь важны не силовые занятия на выносливость, а комфортные систематические прогулки для восстановления координации, концентрации внимания и общего оздоровления. Нежелательно заниматься при наличии каких-либо противопоказаний, плохого самочувствия и серьезных недугов.