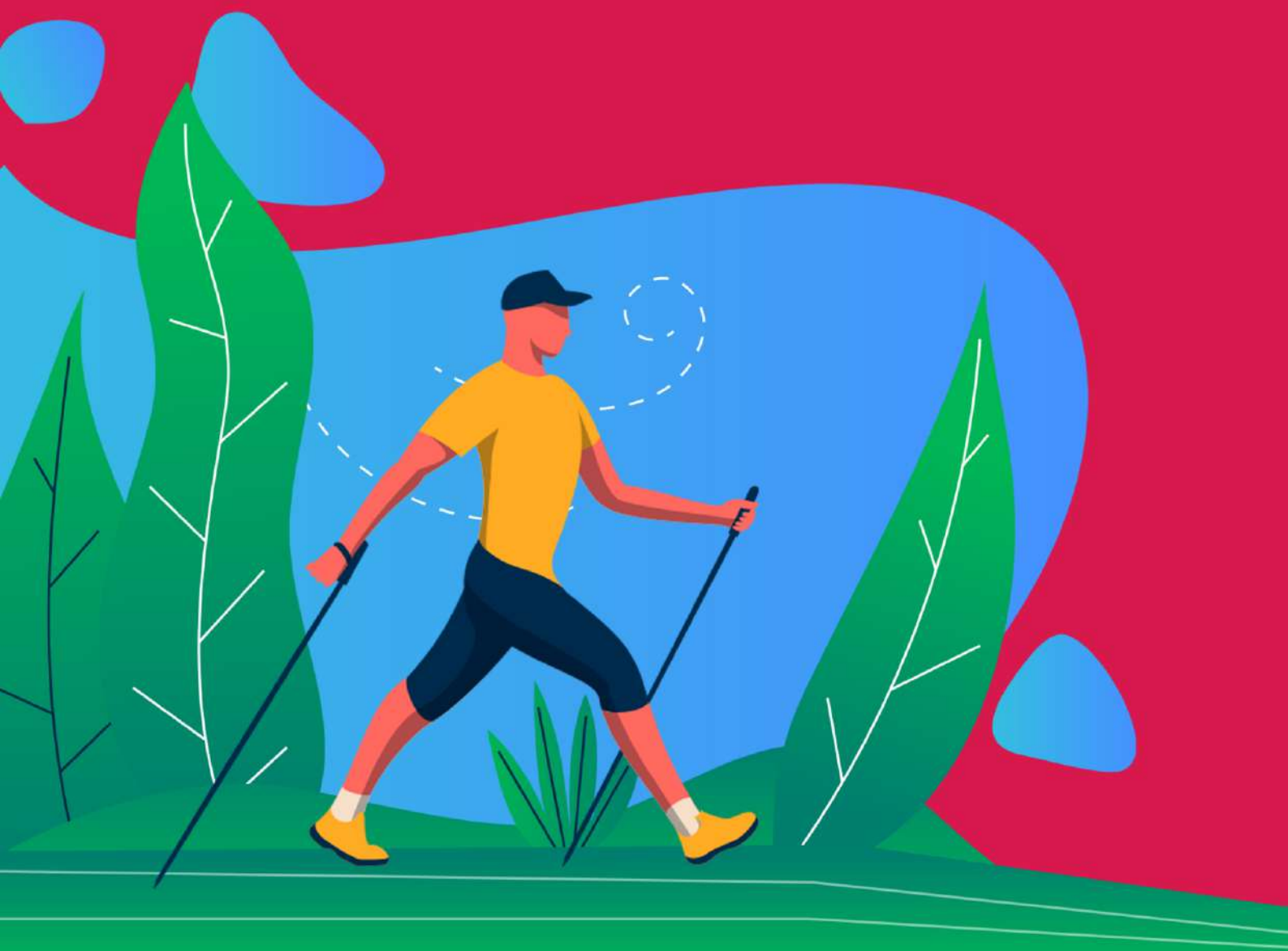
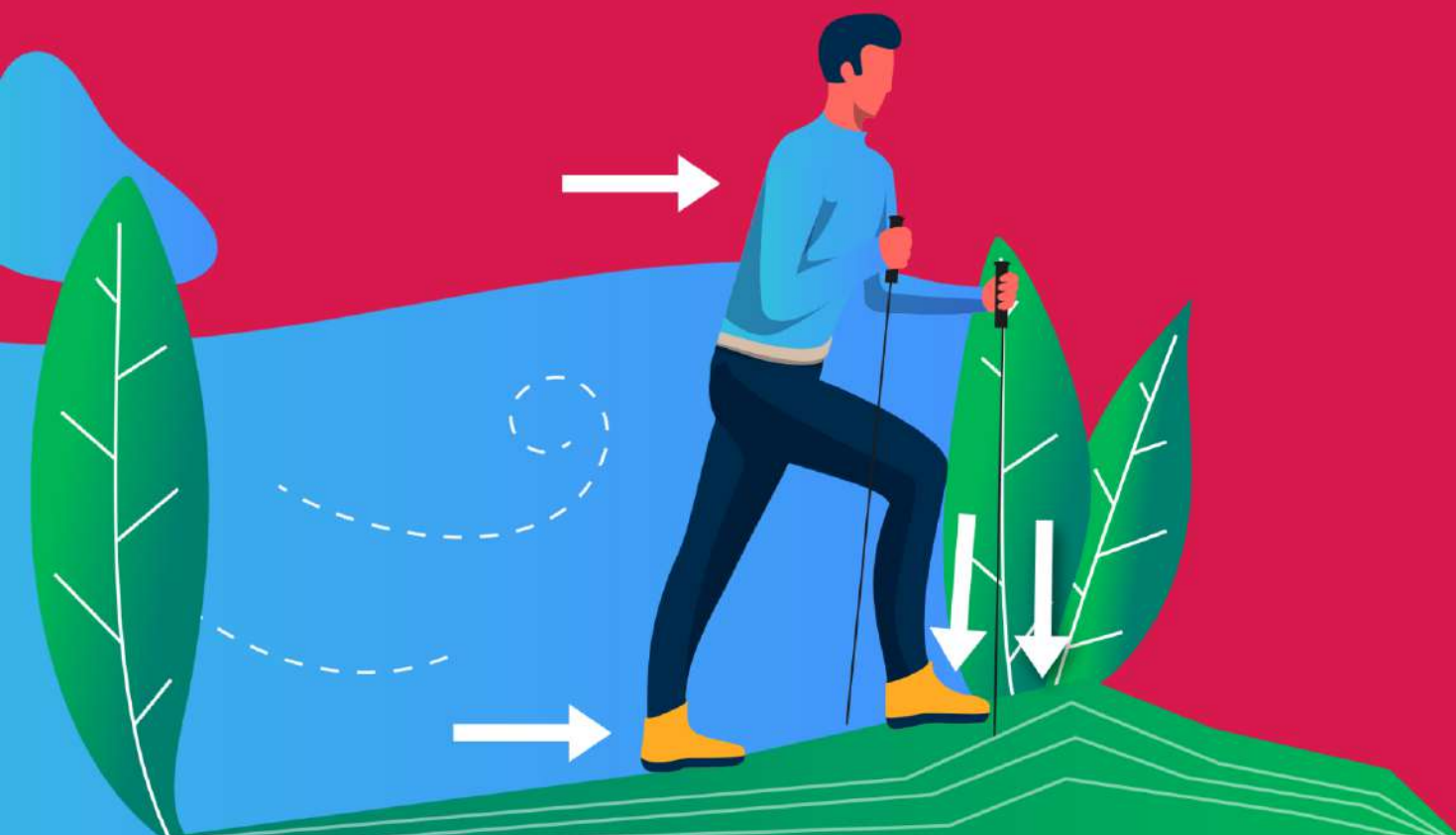


# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



# КАК ХОДИТЬ?

- делайте шаг правой ногой, одновременно опираясь на палку в левой руке, а затем наоборот
- свободную руку отводите назад и слегка расслабляйте ладонь
- задняя палка должна упираться в землю под острым углом
- туловище слегка наклоните вперёд
- шагайте с пятки на носок



# КАК ДЫШАТЬ?

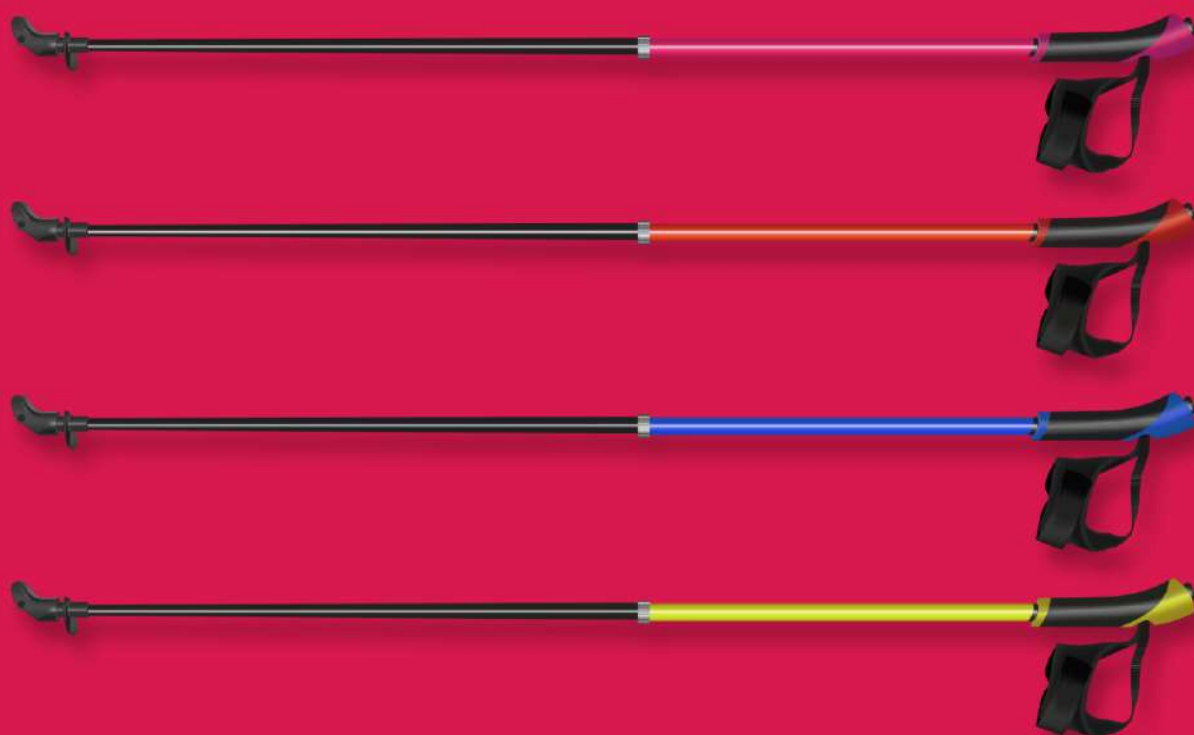
- вдох: 2–3 шага, живот расслаблен
- выдох: 3–4 шага, живот втянут
- дышите глубоко, носом
- сосредоточьтесь на технике движений и старайтесь не разговаривать





# КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ?

- палки должны быть прочными, лёгкими, с раздвижным стволом
- материал рукоятки не должен скользить по ладони
- выбирайте палки со съёмным наконечником, чтобы можно было поменять, когда он сотрётся
- идеальная длина палок: рост, умноженный на 0,7



# ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

- работают до 90% мышц
- повышается выносливость сердечно-сосудистой системы, как при любой кардиотренировке
- тренируются равновесие, координация движений
- укрепляются позвоночник, суставы и нервная система, нормализуются сон и настроение

