



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 ВПЕРЕД
- 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, ЛЕГКИМИ, С РАЗДВИЖНЫМ СТВОЛОМ
- МАТЕРИАЛ РУКОЯТКИ НЕ ДОЛЖЕН СКОЛЬЗИТЬ ПО ЛАДОНИ
- ВЫБИРАЙТЕ ПАЛКИ СО СЪЕМНЫМ НАКОНЕЧНИКОМ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО ПОМЕНЯТЬ, КОГДА ОН СОТРЕТСЯ
- 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

