

12 причин заняться  
скандинавской ходьбой

Повышается активность мышц

Способствует похудению

Корректируется осанка

Улучшается работа сердца и лёгких

Уменьшается нагрузка на суставы

Улучшается кровообращение

Тренируется опорно-двигательный аппарат

Укрепляется иммунитет

Улучшается настроение

Снижается риск переломов

Подходит для любого возраста

Доступность: нужны лишь  
специальные палки для ходьбы



государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Владимирской области  
"Комплексный центр  
социального обслуживания населения  
Юрьев-Польского района"



Владимирская обл, Юрьев-Польский р-н,  
Юрьев-Польский г, Владимирская ул, дом № 13

Режим работы:

Понедельник-пятница: с 8-00 до 17-00

Перерыв на обед: с 12-00 до 13-00  
Суббота, воскресенье: выходной

Контактный телефон: 8(49246)2-23-32

Скандинавская ходьба



## КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПАЛКИ?

Палки следует выбирать по росту. Если палки будут неправильной длины, ходьба с ними может дать излишнюю нагрузку на мышцы и вместо пользы нанести вред. В тоже время подобрать палки очень легко. При покупке палок необходимо учитывать следующее:

Возьмитесь за рукоятку палки и пододвиньте локти ближе к телу. Если сгиб руки образует прямой угол, палки подобраны правильно. Как правило, палки должны быть примерно на 50 см короче роста человека. Имейте в виду, что для левой и правой руки палки разные. Острые концы палок предназначены для ходьбы по бездорожью и помогают удержать равновесие на льду. Выбирайте легкие палки, которые удобно держать в руках. Проследите, чтобы в комплекте были также наконечники для ходьбы по асфальту.



## ОСНОВЫ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ КАЖДЫЙ ШАГ В СЧЕТ



До того, как взять палки в руки, попробуйте походить просто так. Это хорошая подготовка и помогает выбрать правильную осанку и ритм ходьбы. Для этого:

- Походите в своем обычном темпе.
- Теперь ускорьте шаг.
- Обратите внимание на движение рук вперед, а особенно на отвод вытянутой руки назад.

### 1. Найдите верное ощущение!

Походите свободно, размахивая руками вперед-назад.

### 2. Учитесь правильно ходить!

Идите естественно, широким шагом. Шагайте легко. Руки двигаются свободно вперед-назад, а палки при их перемещении вперед скользят по земле.

### 3. Снимите напряжение мышц!

Дайте руке при движении назад полностью выпрямиться.

### 4. Делайте расслабляющую гимнастику!

После ходьбы делайте гимнастику.

## ПОЧЕМУ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ ПОЛЕЗНА?

Ходьба с палками повышает тонус и улучшает настроение. Главное преимущество ходьбы с палками это усиление работы сердечно-сосудистой системы и легких. Благодаря физическим нагрузкам, усиленный поток крови насыщает все клетки организма большим количеством питательных веществ и кислорода.

Ходьба с палками это эффективный способ избавиться от лишнего веса. Поскольку ходьбу с палками можно практиковать с другом или с компанией, это отличный способ провести время вместе, поднять настроение и найти душевное равновесие!

