

# 12 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

Уже 1 041 человек в Европе С

В честь праздника классную Показали

ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

- ПОВЫШАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ:
- СПОСОБУЕТ ПОХУДЕНИЮ
- КОРРЕКТИРУЕТСЯ ОСАНКА
- УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА И ЛЕГКИХ
- УМЕНЬШАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ
- УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ
- ТРЕНИРУЕТСЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ
- УКРЕПЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ
- УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ
- СНИЖАЕТСЯ РИСК ПЕРЕЛОМОВ

90% при ходьбе

60% при езде на велосипеде

45% при беге

18

25

50

80

ДОСТУПНОСТЬ: нужны лишь специальные палки для ходьбы

## Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой. При движении не забывайте про повороты корпусом. Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

Во время ходьбы отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги

Специальные палки оборудованы перчатками и снимаемыми магкими наконечниками. Насадки с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкому грунту.

рост	длина палки
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	100
150	100
145	100



Скандинавская ходьба – популярная оздоровительная и физическая активность для людей всех возрастных групп. Занятия на улице помогают закалиться и улучшить работу сердечно - сосудистой и нервной систем. Можно укрепить суставы, выпрямить осанку, снизить вес, нормализовать сон.

Об этом шла речь на занятии, которое провела медицинская сестра нашего центра Смирнова Алла Ивановна с получателями социальных услуг. Она подробно рассказала о технике ходьбы с палками.

