

18+



## ТРИ МИФА О СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ



Что Вы знаете о скандинавской ходьбе?  
Хотите быть здоровыми и физически активными –  
присоединяйтесь!

### 1. «ЭТО ВЕДЬ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ».

Действительно, мы видим больше с палками именно пожилых людей, потому, что скандинавская ходьба имеет минимальное количество противопоказаний и подходит людям с ограничениями по состоянию здоровья – тем, у кого проблемы с суставами или позвоночником, имеющим сердечно-сосудистые заболевания, лишний вес и пр..

### 2. «БЕГ ЭФФЕКТИВНЕЕ. А ВАША ХОДЬБА - ЭТО ЕРУНДА КАКАЯ-ТО».

У бега есть множество противопоказаний. Некоторые из них перечислены пунктом выше. Очень опасно бегать при лишнем весе! Неправильная техника бега в сочетании с большим весом и ударной нагрузкой может привести к необратимым проблемам с суставами.

Во время занятий скандинавской ходьбой в работу активно включаются не только ноги, но и весь корпус и плечевой пояс. За одну тренировку можно сжечь 350-400 ккал! При этом чувствовать себя бодрым и полным сил.

### 3. «КАКАЯ ТАМ ТЕХНИКА. БЕРИ ПАЛКИ И ИДИ».

Для любой физической активности, чтобы она пошла на пользу необходимо соблюдение техники выполнения упражнений. Правильная техника может регулировать интенсивность занятия, уберечь от неправильного распределения нагрузки и возможных травм. **Начинайте занятия с инструктором!**

Важно подобрать палки правильно. Лыжные палки не подходят! Палки для скандинавской ходьбы подбираются по росту, они короче, очень лёгкие, имеют комфортные рукоятки и специализированные наконечники для разного вида покрытия. Палки помогают выработать правильный стереотип движений и красивую походку.



### И ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ФАКТОРОВ О СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ:

- Подходит для любого времени года, только помните о выборе подходящей обуви и одежды.
- Поможет сжечь на 40-46% больше калорий, чем обычная ходьба.
- Это классический пример **физической активности** при наличии заболеваний в качестве лечебной физкультуры и **реабилитации**.