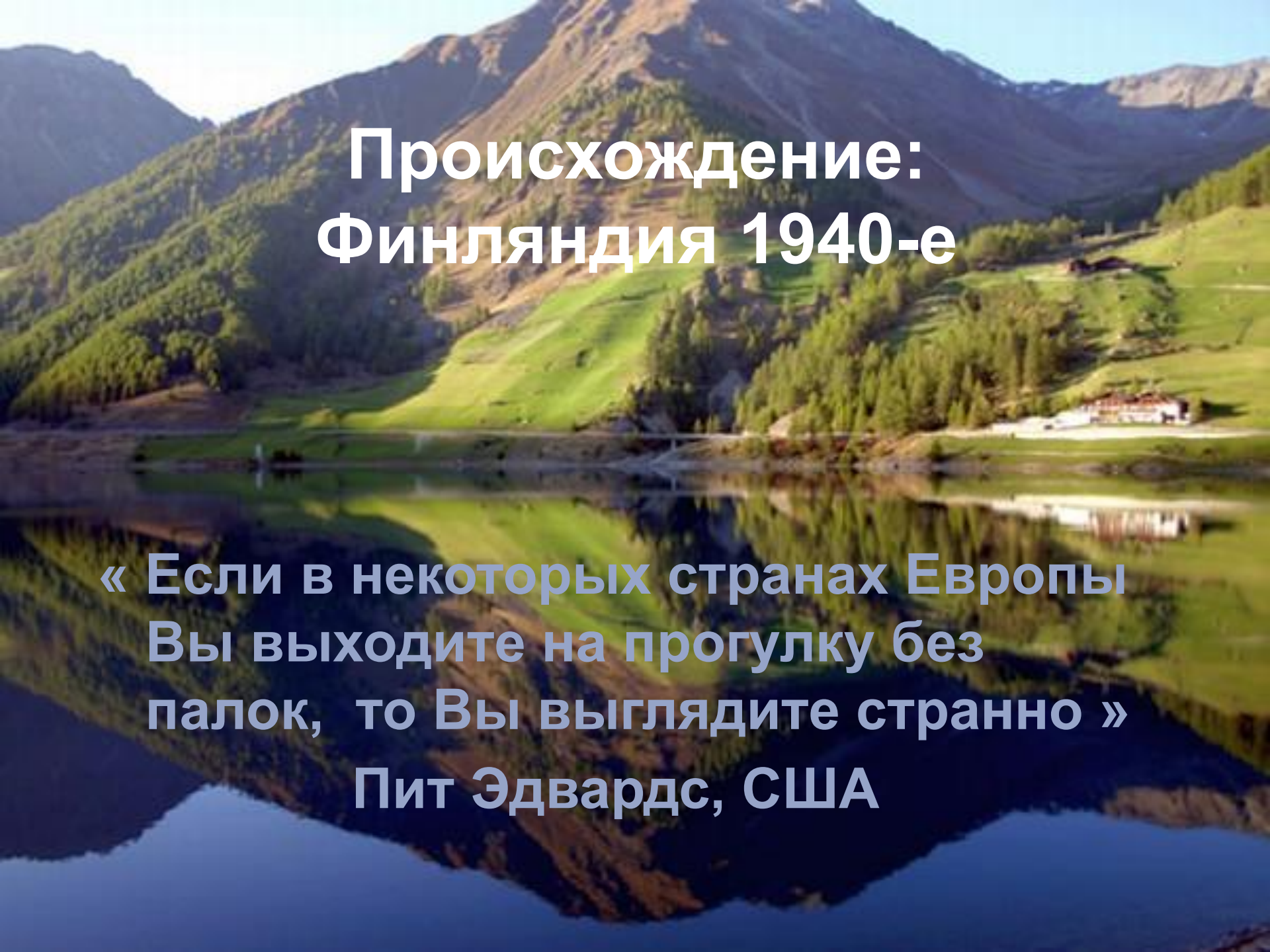
Скандинавская ходьба (Nordic Walking)

Новый вид фитнеса



Происхождение: Финляндия 1940-е

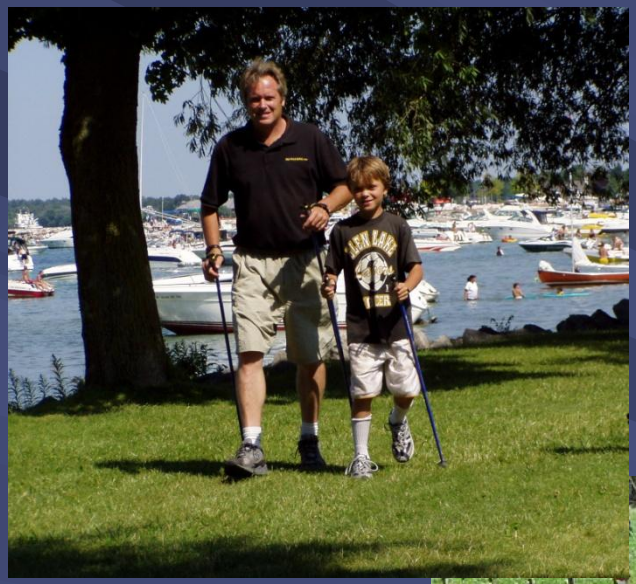
« Если в некоторых странах Европы Вы выходите на прогулку без палок, то Вы выглядите странно »

Пит Эдвардс, США

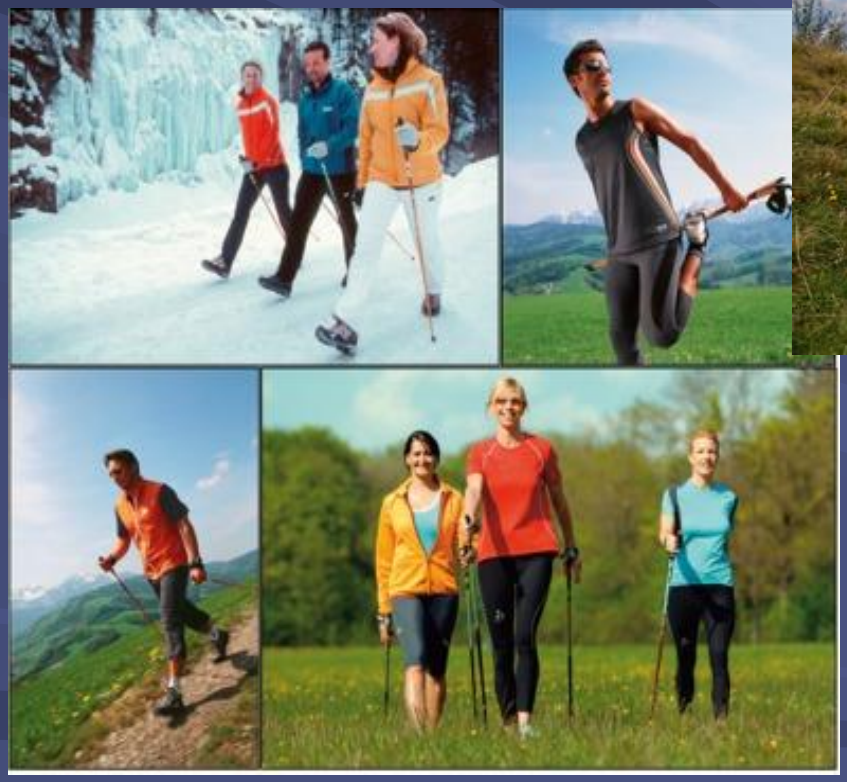
Скандинавская Ходьба в Мире

- 1990-е самостоятельный вид спорта
- 2000 Международная Ассоциация Скандинавской ходьбы (INWA) - Финляндия, Германия, Австрия
- 2011 более 20 стран - членов, а инструкторы проводят тренинги в ещё 40 странах

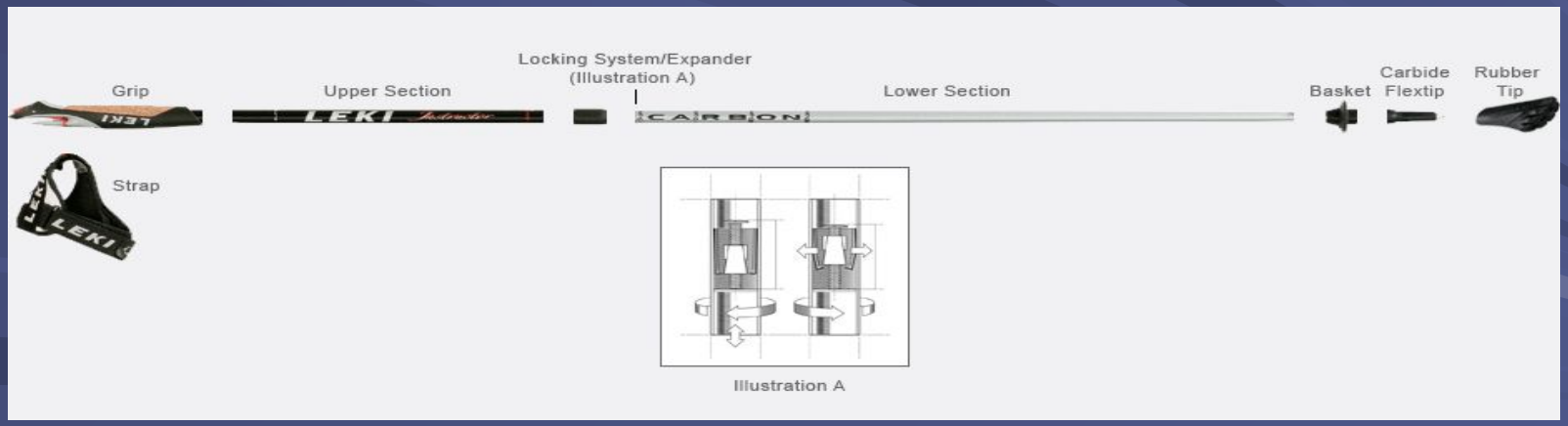
Ходить может каждый !



Ходить Можно Всегда!



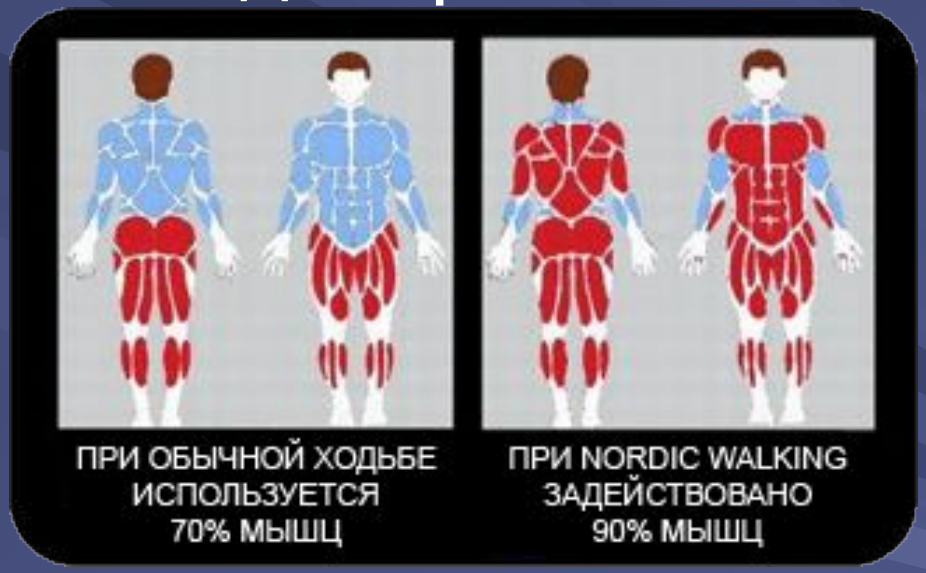
Палки для Ходьбы



Простая и Доступная Каждому Техника

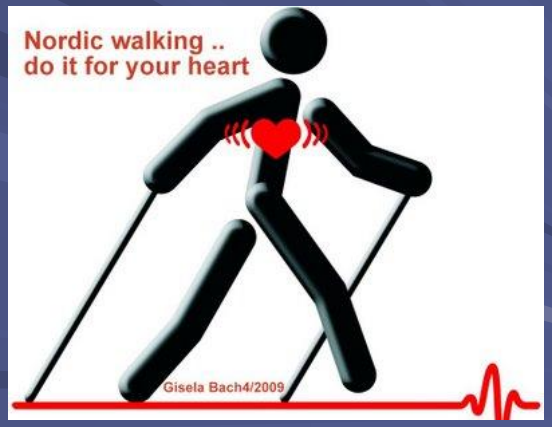
Эффективность

- тонус и тренировка 90% мышц тела одновременно



Сердечно - Сосудистая Система

- Улучшается кровообращение, укрепляется сердечная мышца, снижается пульс
- Улучшается эластичность сосудов
- Профилактика гиперто-нической болезни

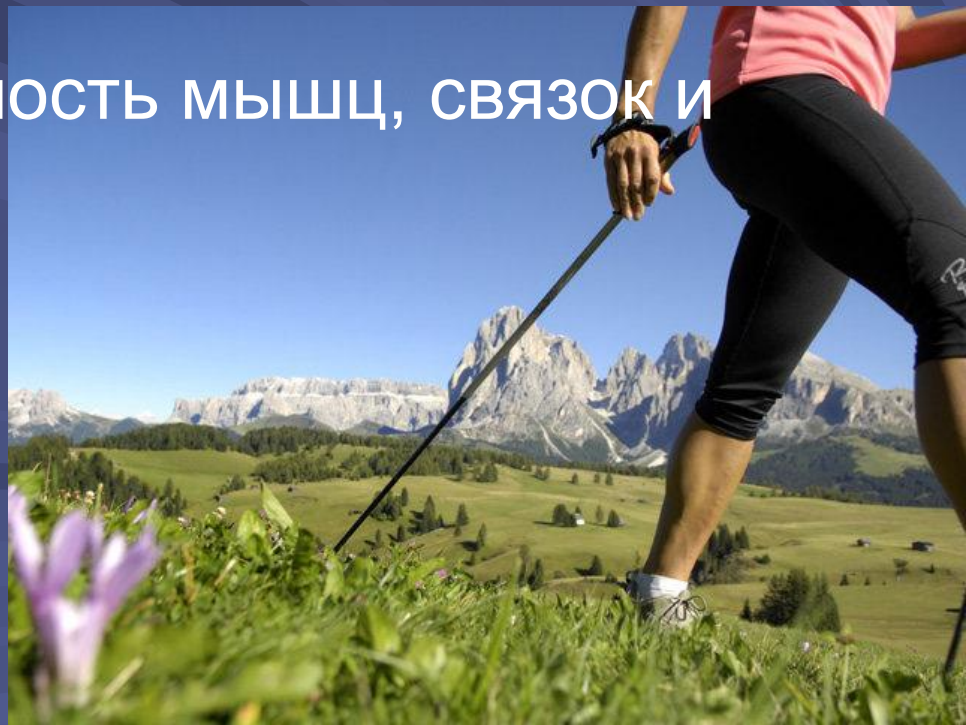


Дыхательная Система

- Увеличение объема легких до 30%
- Укрепление мышц, задействованных при дыхании
- Улучшается усвоение кислорода тканями

Опорно-Двигательный Аппарат

- Профилактика остеопороза
- Улучшается осанка, координация движений
- Повышается эластичность мышц, связок и сухожилий
- Укрепляются суставы



Масса тела: контроль и нормализация

- Уменьшение запасов жировой ткани
- Эффективное сжигание калорий (на 46% больше чем при обычной ходьбе)
- 300-400 калорий за 60 мин
- Норма 10 000 шагов ежедневно

Нервная и иммунная система

- Выработка эндорфинов – «гормонов счастья
- Укрепляется иммунная система
- Улучшается кровяное снабжение мозга
- Улучшается сон

Упражнения с палками

- Необходимая разминка
- Приятная растяжка

Структура Занятия

- Время занятия – 40 мин, 60 мин, 90 мин
- Разминка : суставная гимнастика, ходьба без усилий 300-500 м
- Основная часть: время, скорость, дистанция
- Заминка - упражнения на растягивание мышц