это вид физической

+

Создать

- **П** Документы
- **Паблицы**
- Презентации
- ∺ Сканы
- Просмотр

енная дьбы при палок

іяется 1СИМОСТИ га и состояния еской подготовки

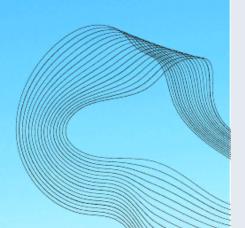


улучшает работу дыхательной системы

Занятия скандинавской ходьбой уменьшают риск возникновения сердечнососудистых заболеваний, остеопороза, сахарного диабета, ожирения

способствует сжиганию лишних калорий

снимает стресс, улучшает настроение



Обувь:

с гибкой подошвой и хорошей сцепкой**

**Спортивная обувь, не сковывающая движения (кроссовки)

Формула расчета высоты палок

POCT(cm) x 0,68

Палки для скандинавской ходьбы*

Одежда:

соответствующая погодным условиям,