

- это вид физической



Создать



Документы



Таблицы



Презентации



Сканы



Просмотр

Скандинавская ходьба при использовании палок

Занятия скандинавской ходьбой способствуют повышению физической выносливости, улучшению настроения и состояния здоровья, являются эффективным средством физической подготовки.



улучшает
работу
дыхательной
системы

способствует
сжиганию
лишних
калорий

снижает
стресс,
улучшает
настроение

Занятия скандинавской ходьбой уменьшают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, сахарного диабета, ожирения

Обувь:
с гибкой
подошвой и
хорошей
сцепкой**

**Спортивная обувь, не сковывающая движения (кроссовки)

Палки для скандинавской ходьбы*

Одежда: соответствующая погодным условиям, удобная

Формула расчета
высоты палок
РОСТ(см) x 0,68