

Скандинавская Ходьба – Уникальный Метод оздоровления

Что такое Скандинавская ходьба?



Скандинавская ходьба – фитнес на свежем воздухе, доступный круглый год, на любой поверхности, в любом возрасте. За счет того, что мы опираемся и отталкиваемся палками, включается в работу верхний плечевой пояс.



В скандинавской ходьбе используются **специальные палки**, похожие на лыжные, но имеющие принципиальные отличия. В таких палках, есть специальное крепление для кисти (**темляк**), благодаря которому очень удобно держать палку в руке.



Но самое главное, что благодаря темляку мы можем выполнять правильную, подчеркиваю **правильную технику скандинавской ходьбы**. И вот тогда, мы действительно получаем все оздоровительные эффекты, о которых вы узнаете ниже.

Сотрудники Научно-исследовательского института аэробики Купера изучили эффективность Скандинавской ходьбы, и пришли к следующим выводам о влиянии на организм человека.

Оздоровительная скандинавская ходьба, как современная форма ЛФК .

Регулярные физические упражнения могут значительно улучшить состояние организма и **нейтрализовать негативное воздействие малоподвижного образа жизни и гиподинамии.**

Среди таких упражнений как утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, пешие прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, спортивно-прикладные упражнения, двигательные и спортивные игры, *оздоровительная скандинавская ходьба* занимает особое положение.

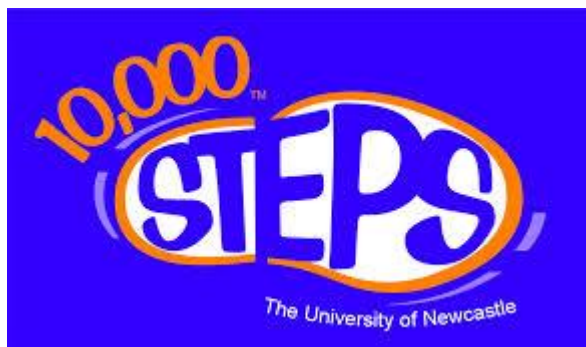
10 Оздоровительных Эффектов Скандинавской Ходьбы

1. Сердечно-сосудистая система.



С учетом необходимости профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, основным видом тренировки должны быть аэробные циклические упражнения, к которым и относится *оздоровительная скандинавская ходьба*. За счет этого снимается спазм сосудов, уменьшаются головные боли и стабилизируется артериальное давление.

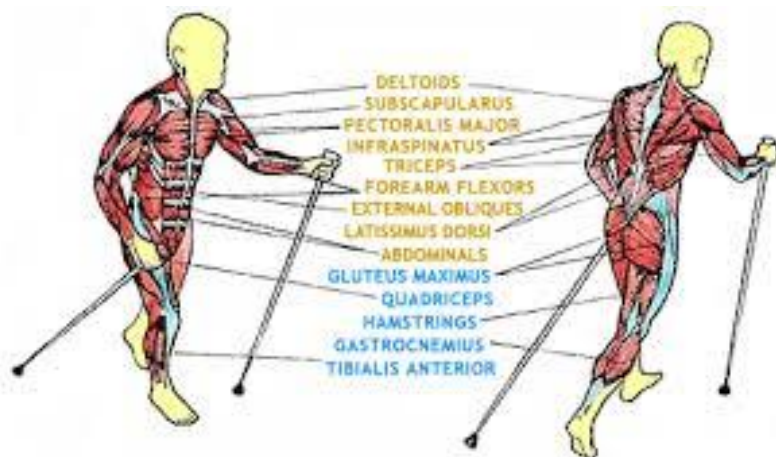
2. 10 000 шагов.



Согласно рекомендаций ВОЗ, для поддержания здоровья и нормального состояния сердечно-сосудистой системы человеку необходимо

каждый день проходить не меньше **10 000 шагов** и заниматься какой-нибудь непрерывной физической активностью не меньше **40 минут**. *Оздоровительная скандинавская ходьба* оптимально отвечает этим требованиям, делая доступной такую физическую активность людям в любом возрасте.

3. Мышцы.



Техника *оздоровительной скандинавской ходьбы* гармонична и обеспечивает участие **90% мышц** всего тела в процессе движения. Обучение правильной технике ходьбы с палками происходит в течение 3 занятий с опытным инструктором.

4. Осанка.



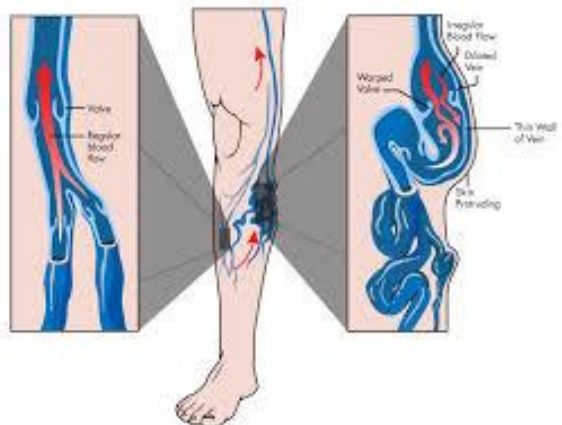
Последовательно формируется **правильная осанка**, с выпрямленной спиной и расправленными плечами, ровное положение головы с гордо поднятым подбородком и устремленным вперед взглядом. Вследствие регулярных тренировок, укрепляются мышцы ног и туловища.

5. Легочная система.



Активная климатотерапия в виде *оздоровительной скандинавской ходьбы* ведет к более активному вдыханию свежего воздуха, ароматами трав и цветов, вследствие чего улучшается функция внешнего дыхания, дыхательные движения становятся глубже. **Увеличивается дыхательный объем**, улучшается вентиляция легких, увеличивается усвоение организмом человека кислорода.

6. Варикоз.



Чередование сокращения и расслабления мускулатуры всего тела вызывает сдавливание и расслабление венозных сосудов, расположенных между мышцами, что способствует лучшему прохождению

венозной крови от периферии к правому сердцу, то есть улучшается венозный отток крови и это препятствует развитию отеков, венозному застою во внутренних органах и в конечностях в виде варикозного расширения вен.

7. Коррекция веса.



Расход калорий при занятиях *оздоровительной скандинавской ходьбой* за счет включения в работу мышц всего тела выше на **40 %**, чем при обычной ходьбе, что эффективно

используется в программе снижения и стабилизации массы тела, для лечения ожирения и метаболического синдрома. Увеличивается уровень обменных процессов в организме и скорость сжигания жиров, что позволяет избавиться от лишних килограммов и не набрать их **ВНОВЬ**.

8. Остеохондроз.



Оздоровительная скандинавская ходьба снимает напряжение мышц шеи и плечей при остеохондрозе, **укрепляется** так называемый **«мышечный корсет»** шейно-грудного отдела позвоночника, что имеет первостепенное значение для профилактики и лечения искривления позвоночника, сколиоза.

9. Позвоночник, суставы.

При *оздоровительной скандинавской ходьбе* за счет опоры рук о палки

уменьшается нагрузка на позвоночник и на ноги, что особенно важно для людей, страдающих заболеваниями суставов. Опора рук о палки при ходьбе позволяет

уменьшить статическую и динамическую **нагрузку** на

суставы ног, улучшить балансирование, что значительно расширяет показания для использования этого нового вида ходьбы.



10. Стресс.



Занятия *оздоровительной скандинавской ходьбой* увеличивает стрессоустойчивость организма, поскольку движения, которые ритмически повторяются, свежий воздух и пейзажи, которые постоянно меняются, прекрасно успокаивают и помогают снять стресс. Выделяются эндорфины – **гармоны счастья**.

И это только часть эффектов оздоровительной скандинавской ходьбы. Во время **обучения правильной технике** Вы узнаете еще много интересного и полезного от **опытного инструктора** в своем городе.

Для начала выделите Себе всего 30 мин в день и начните ходить с палками.

Украинская Школа Оздоровительной Скандинавской ходьбы профессионально готовит сертифицированных инструкторов.



Запишитесь на ближайшее занятие в своем городе и уже через 2 недели испытайте на себе 10 оздоровительных эффектов скандинавской ходьбы.

Контакты:

Тел.: +38 097 164 17 25, +38 095 726 57 17, +38 098 180 63 69

e-mail: nwalk@mail.ru сайт Школы: www.nwalk.com.ua

ссылка на сайт: <http://hodi.com.ua/>