

Скандинавская ходьба наилучший способ привести свой организм в рабочее состояние.

Для того, чтобы понять почему скандинавская ходьба подходит всем, необходимо ответить на простые вопросы анкеты.

### АНКЕТА

- В каком состоянии у Вас шейно-плечевой отдел? Есть остеохондроз?
- Вы регулярно занимаетесь физкультурой? (недельный минимум 1-2 раза в неделю по 30 минут)
- В каком состоянии у Вас мышцы брюшного пресса?
- В каком состоянии мышцы спицы?
- В каком состоянии мышцы предплечий, бицепсы?
- Насколько легко Вы приседаете?
- Вы двигаетесь без одышки и легко поднимаетесь на три лестничных пролета?
- Каков Ваш индекс веса? (норма—до 25), нужно вес разделить на квадрат роста, например,  $75 \text{ кг} / 1,83^2 = 22,4$
- Вы любите бегать?
- Вы любите ходить пешком?

Если Вы ответите на большинство вопросов анкеты отрицательно, Вам можно рекомендовать заниматься именно скандинавской ходьбой. Но даже если Вы ответили на все вопросы положительно, ходьба с палками подходит в любом случае как оздоровительный вид фитнеса, с помощью которого можно поддерживать свой организм и здоровье в хорошем состоянии.

## ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

### ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ:

МАУ КЦСОН Г.СОСНОВОБОРСКА

СОСНОВОБОРСК  
ВЕСЕННЯЯ, 9  
КАБИНЕТ 1-2

ТЕЛЕФОН

**8 - 39131 - 3 - 30 - 02**

СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ ДЛЯ ГРАЖДАН  
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
Г.СОСНОВОБОРСКА

в рамках проекта

«Путь к здоровью через движение»

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

## ШАГ ЗА ШАГОМ



г. Сосновоборск

## С чего начать?

- Начинайте с непродолжительных (15-20 минут) интервалов, и постепенно увеличивайте длительность прогулки до желаемой величины;
- Не пренебрегайте разминкой перед каждой прогулкой. Разогрейте мышцы и суставы, чтобы обеспечить приток крови к ним;
- Через каждые 15-20 минут делайте перерывы, во время которых разомните кисти и лучезапястные суставы;
- Выбирайте комфортную одежду и обувь, учитывая при этом погодные условия, в холодную погоду несколько слоев одежды (футболка, кофта, куртка) лучше, чем один теплый слой;
- И самое важное для успешной прогулки—правильно выбранные нордики (специальные палки для ходьбы).

Главные условия подбора палок для ходьбы—правильная длина, соответствующая физическому уровню занимающегося, его росту и удобство. От высоты палки зависит работа определенной группы мышц, поэтому чем выше длина палки—тем больше нагрузка.

### Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока / (+/- 2-3 см):

- для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания или травмы, предпочтительна формула: **рост человека \* 0,66**

*например, рост человека 170 см \* 0,66 = 112,2 см (можно использовать палки 110 см);*

- для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека \* 0,68**

*например, рост человека 170 см \* 0,68 = 115,6 см (можно использовать палки 115 см);*

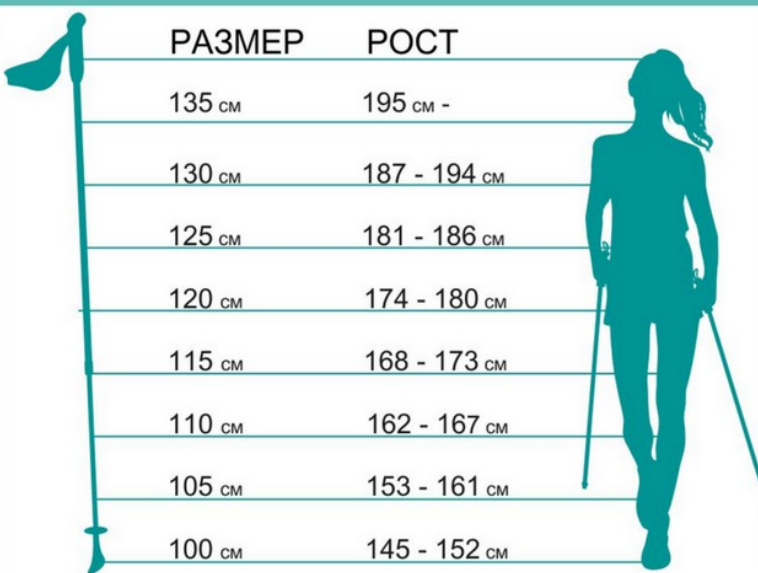
- для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле:

**рост человека \* 0,70**

*например, рост человека 170 см \* 0,70 = 119 см (можно использовать палки 120 см).*

## ПОДБЕРИ ДЛИНУ ПАЛОК САМ

ЭТО ОЧЕНЬ ЛЕГКО



РАЗМЕР	РОСТ
135 см	195 см -
130 см	187 - 194 см
125 см	181 - 186 см
120 см	174 - 180 см
115 см	168 - 173 см
110 см	162 - 167 см
105 см	153 - 161 см
100 см	145 - 152 см