10 ГЛАВ ОДНОЙ КНИГИ

nordicwalking.by

Приветствую вас!
Меня зовут – Александр Владимирович Мех

руководитель школы скандинавской ходьбы, тренер ONWF, инструктор RNWA

1

Знакомство

первые шаги в скандинавской ходьбе

SKI STICKS

These are sold from 4' 3" to 5' 9" in length. The Tonkin cane now used is very strong and we find it unnecessary to bind them with adhesive tape, but, should customers so desire it, we could do so at a cost of 1/- per pair. We have a complete range of all well-known Continental manufactured Sticks. Owing to the continued depreciation of the £ sterling, Swiss sticks are expensive and Skiers are strongly advised to buy the **Criterion** stick at its attractive price.

No. 1. The **"Amstutz."** Of Tonkin cane, with protective covering—the latest Murren model with adjustable wrist strap. Swiss made, white leather grip ...

No. 2. Of Swedish manufacture, from solid drawn steel tubes, very strong and light, cellulose finish in red and blue. Leather grip and rubber knob ... ...

No. 3. A light-weight stick of Tonkin cane, covered black celluloid. Leather grip. Austrian made aluminium basket ... ...

No. 4. As No. 3, but heavier Tonkin, and colours in blue, red and black

No. 5. The **"Criterion,"** Lillywhites' best stick. Norwegian made, of best Tonkin cane ... ...

No. 6. As No. 5, but fitted leather grip

SPARE BASKETS. each

No. 1. Norwegian. Touring and Racing
No. 2. Austrian. Aluminium ... ...
No. 3. Swiss. Aluminium ... ...
No. 4. Austrian. Standard type ...
No. 5. Austrian. Solid composition disc

GRIPS.

Caulfeild's rubber grips ... per pair
Austrian leather grips ... ... "
Rubber grips—Swiss ... ... "
Rubber knobs ... ... "

No. 2.

No. 3.

No. 4.

No. 1.

CLIMBING BOOTS

No. 1. Of strong brown calf, Hand-sewn throughout, and nailed by Austrian workmen. Women's Men's

No. 2. A strong English-made boot of stout grained leather, nailed to order only. Women's Men's

NAILS.

No. 1. No. 2. No. 3. No. 4.

No. 1. Hob Nail ... per 100
No. 2. Tricouni ... per doz.
No. 3. Tricouni Welt Nail "
No. 4. Kappen Welt Nail "
Fixing nails to per pair, according to the work required.

No. 2. No. 1.

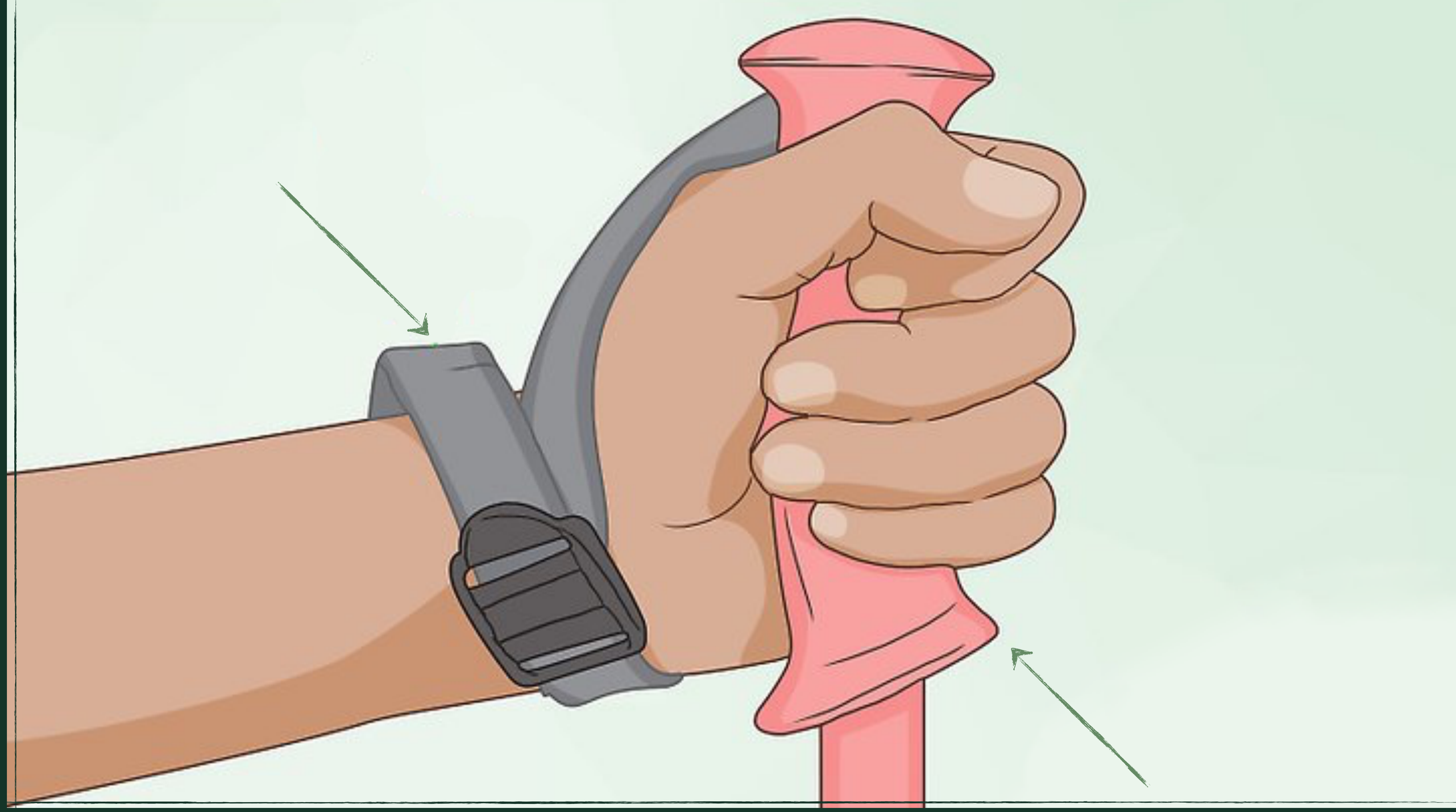
1934 - 1935.

X

2

Треккинг

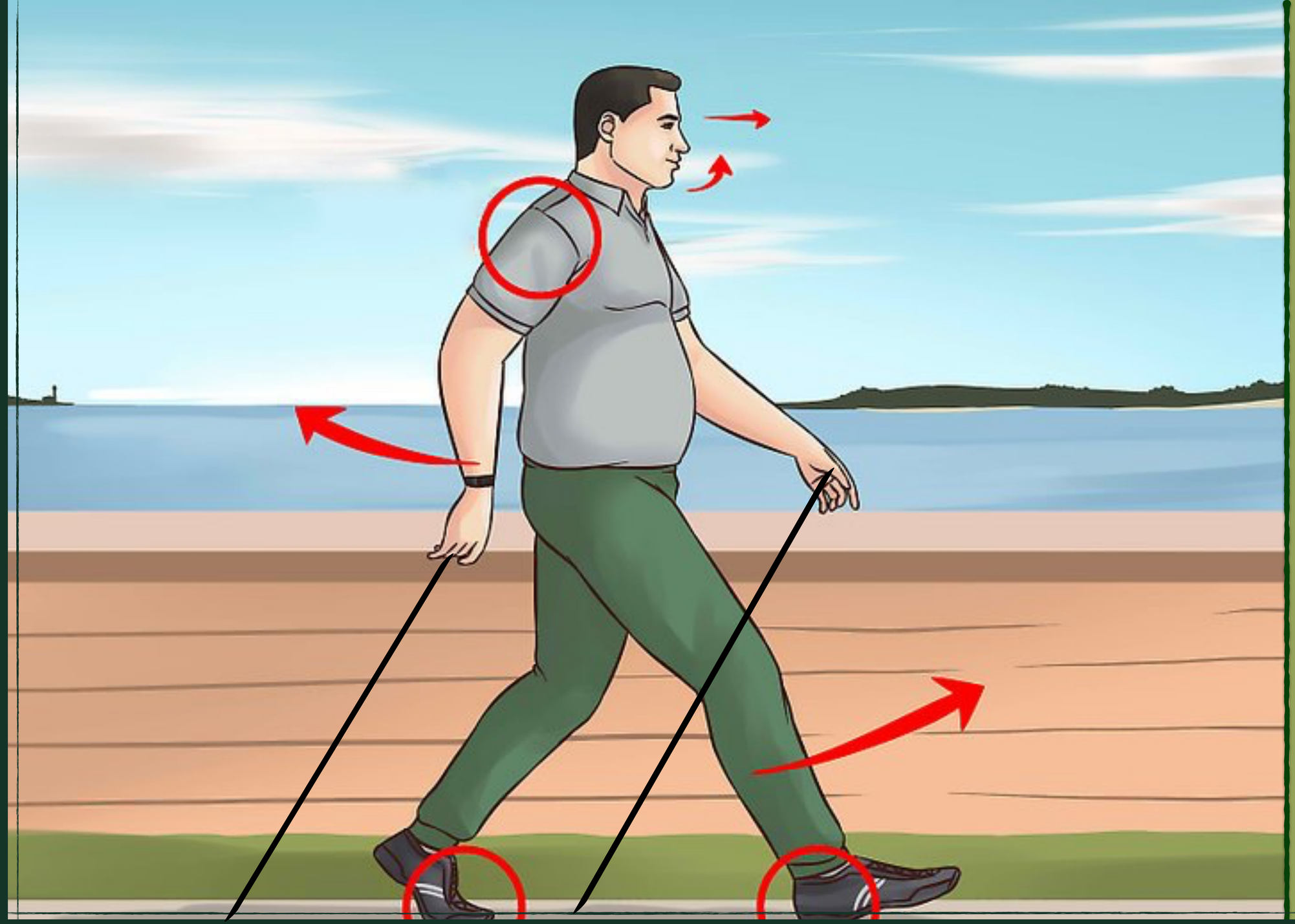
а-ля скандинавская ходьба



3

Финская ходьба

имитация лыжного хода

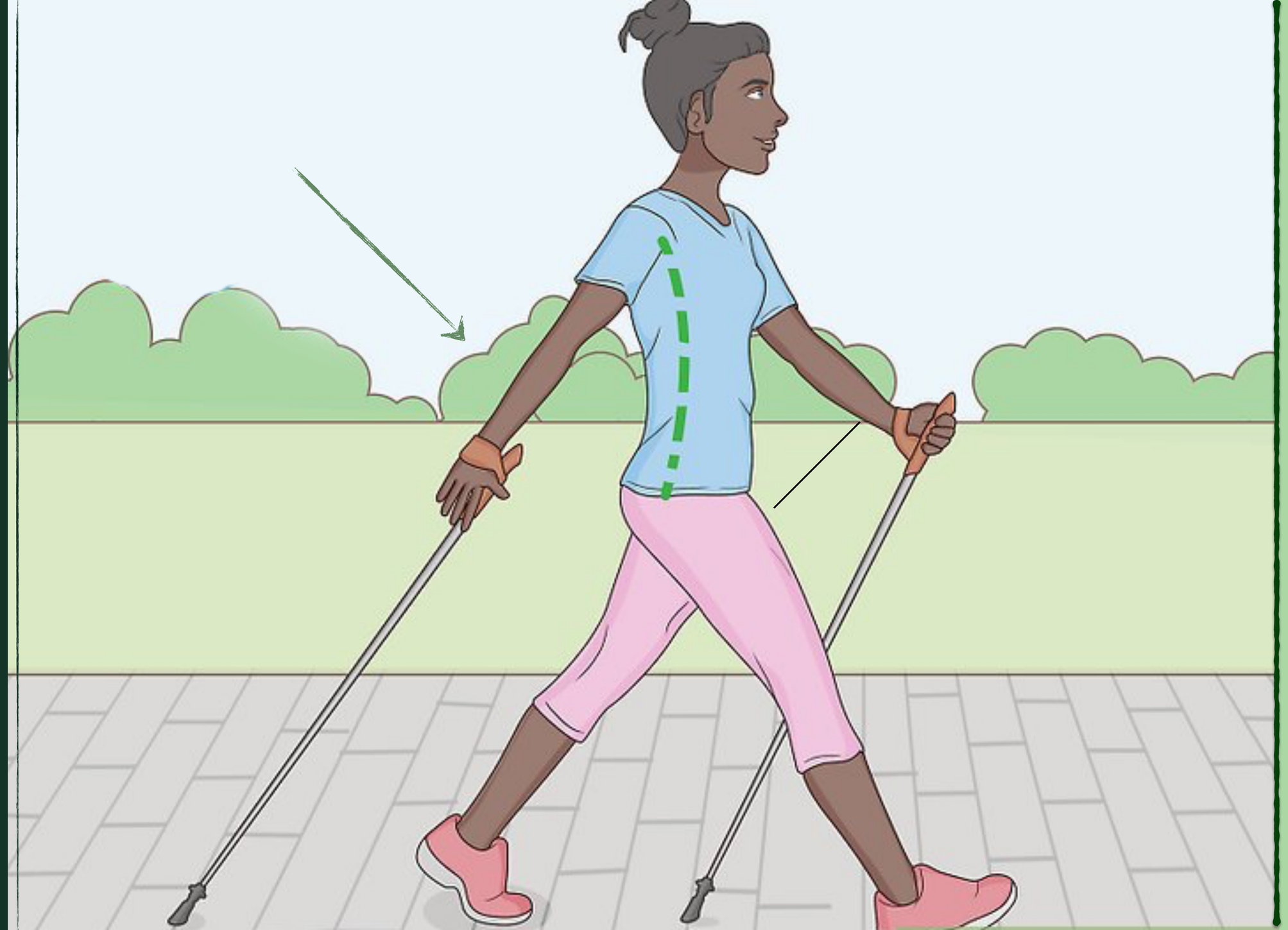


Original
Nordic
Walking
Federation
onwf.org

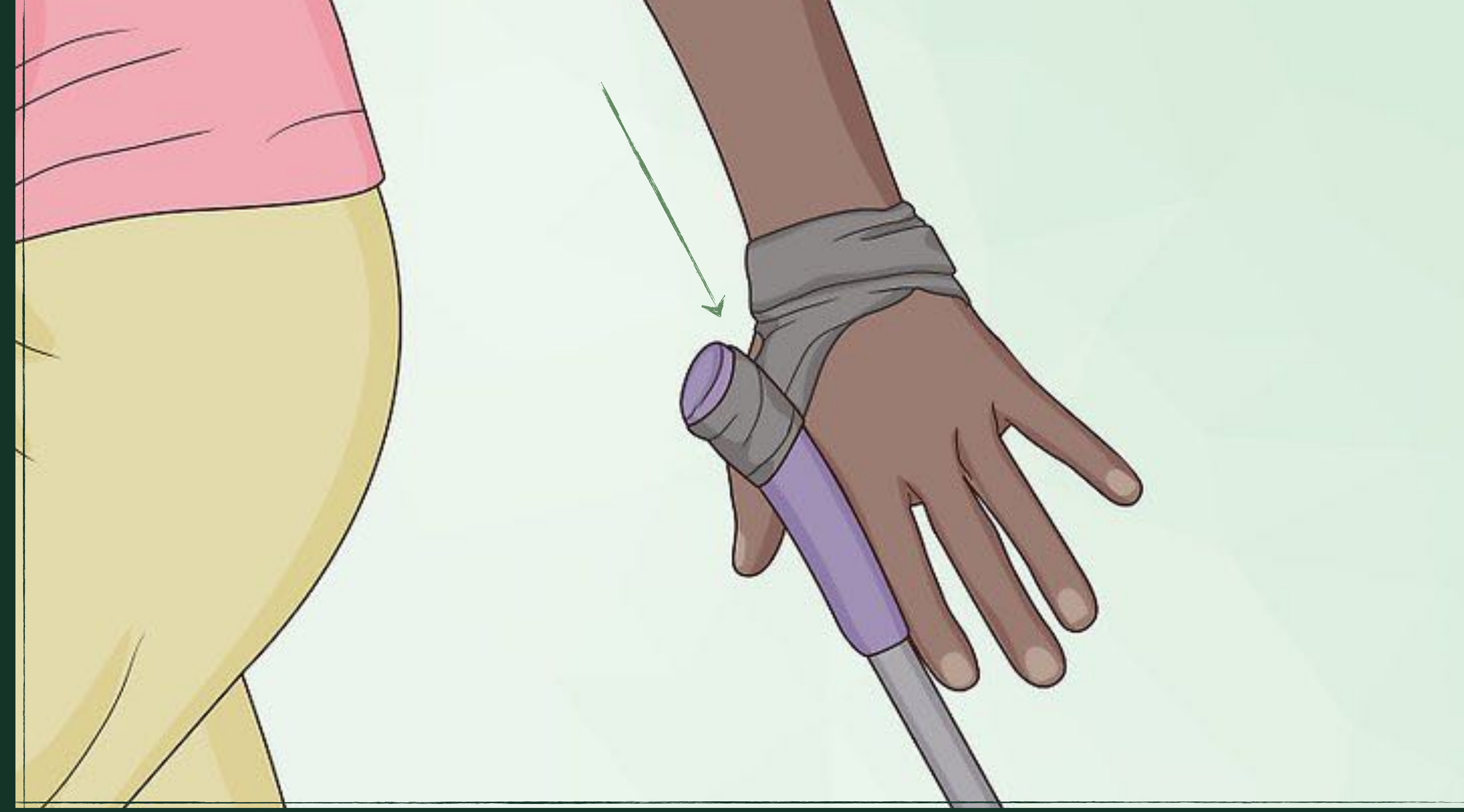
4

Скандинавская ходьба

нет предела для совершенства



International
Nordic
Walking
Federation
inwa-
nordicwalking.com



5

Детская и подростковая ходьба

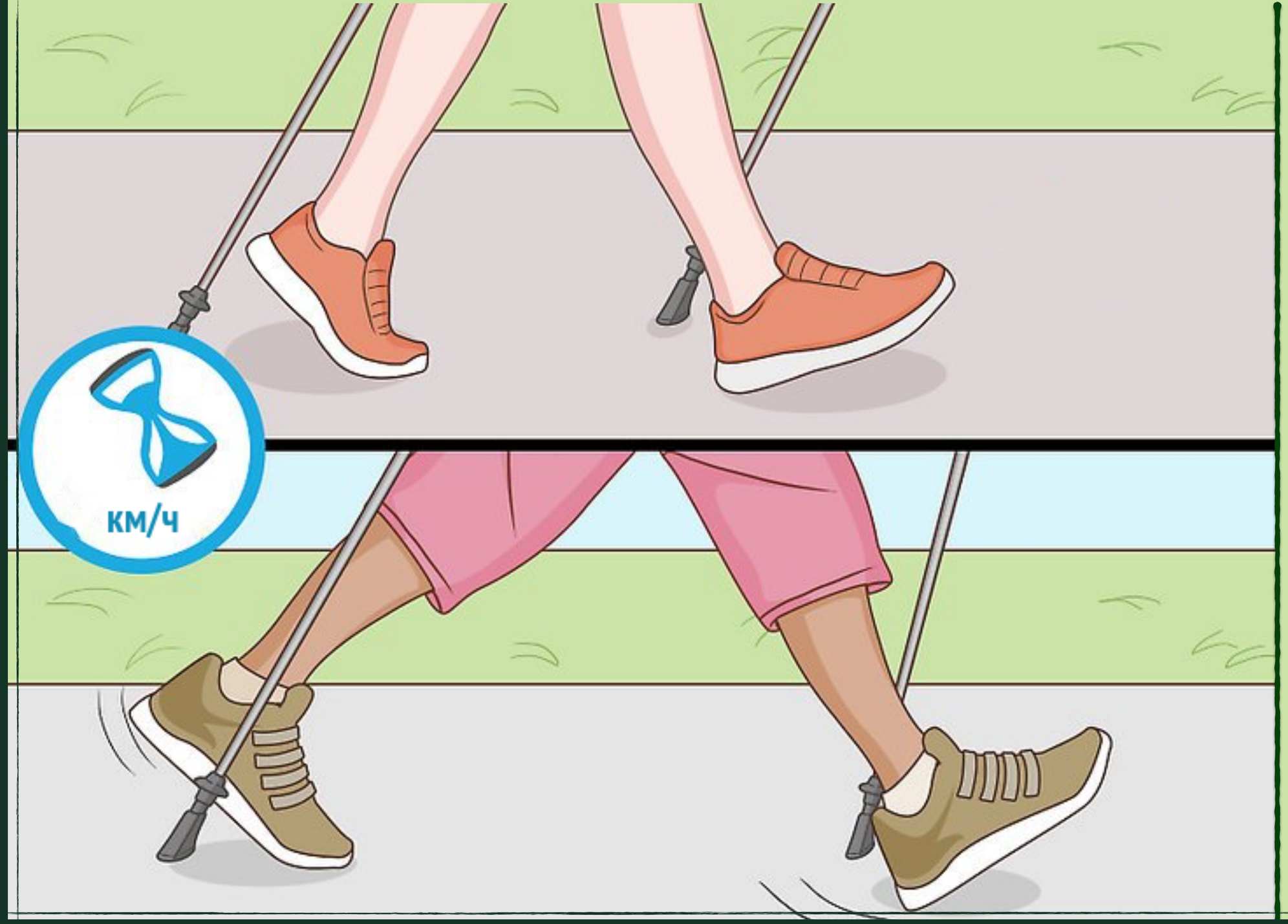
вспомогательный инвентарь для игр

Обучение через образы: человек-паук, ходьба зомби, ходьба кошки

6

Спортивная ходьба

все возрасты покорны



Федерация скандинавской ходьбы bfnw.by

7

Реабилитационная ходьба

ходьба с опорой

Суть человеческого естества — в движении.
Полный покой означает смерть.

Блез Паскаль

Противопоказаниям относятся крайние случаи состояния здоровья.
Занятия следует отложить, когда вам показан постельный режим, при наличии свежих травм, острых заболеваниях и обострениях хронических патологий, серьезных заболеваниях суставов и остеопорозе, при выраженной стенокардии, в случае тяжелой степени гипо- и гипертонии, а также в первичный восстановительный период после операций.

8

Шведская ходьба

с палками-эспандерами

от 4 до 9 кг дополнительных усилий

9

Силовая ходьба

с палками Nordic Power

от 0 до 400 гр дополнительного утяжеления

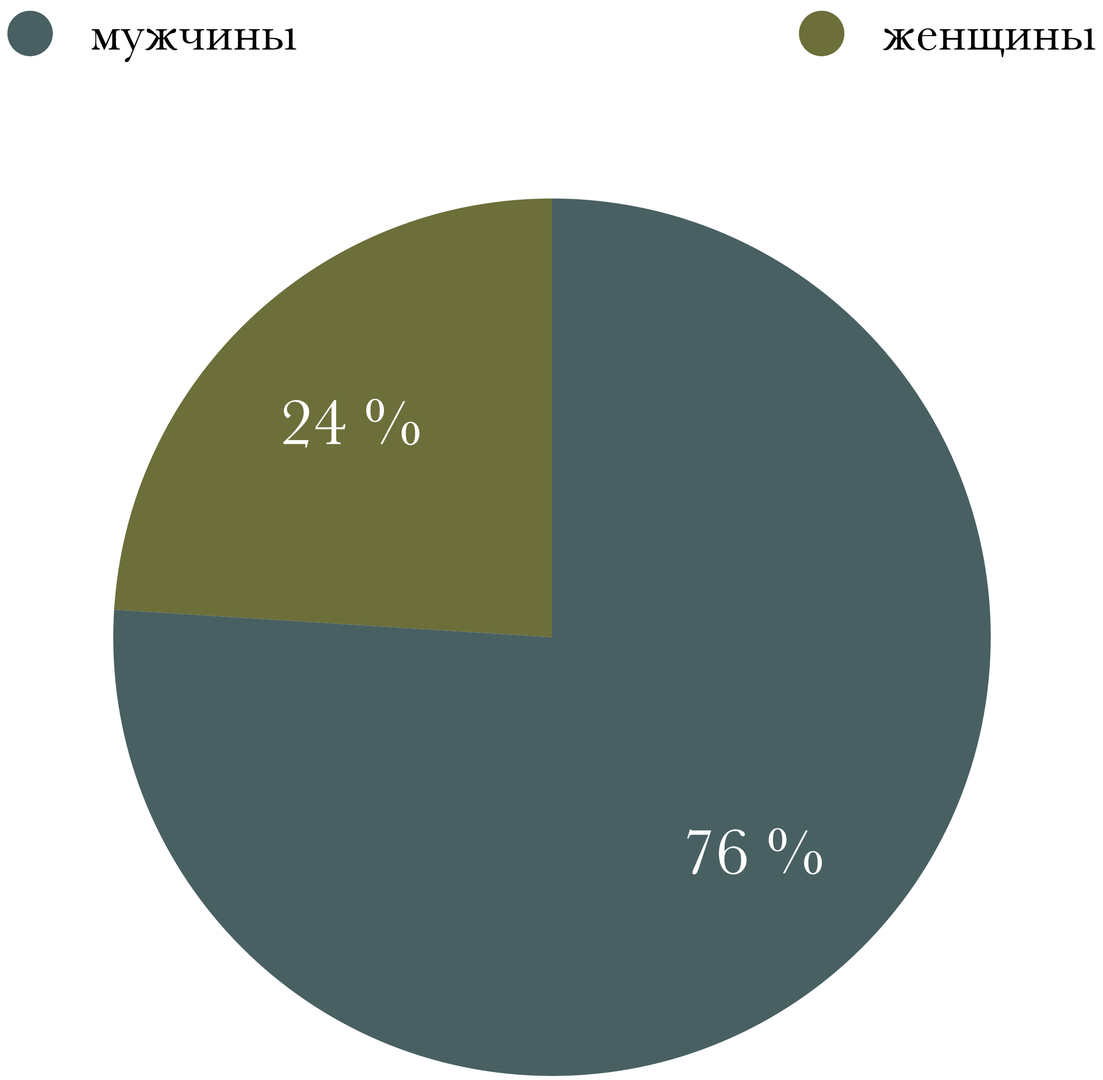
10

Бег с палками

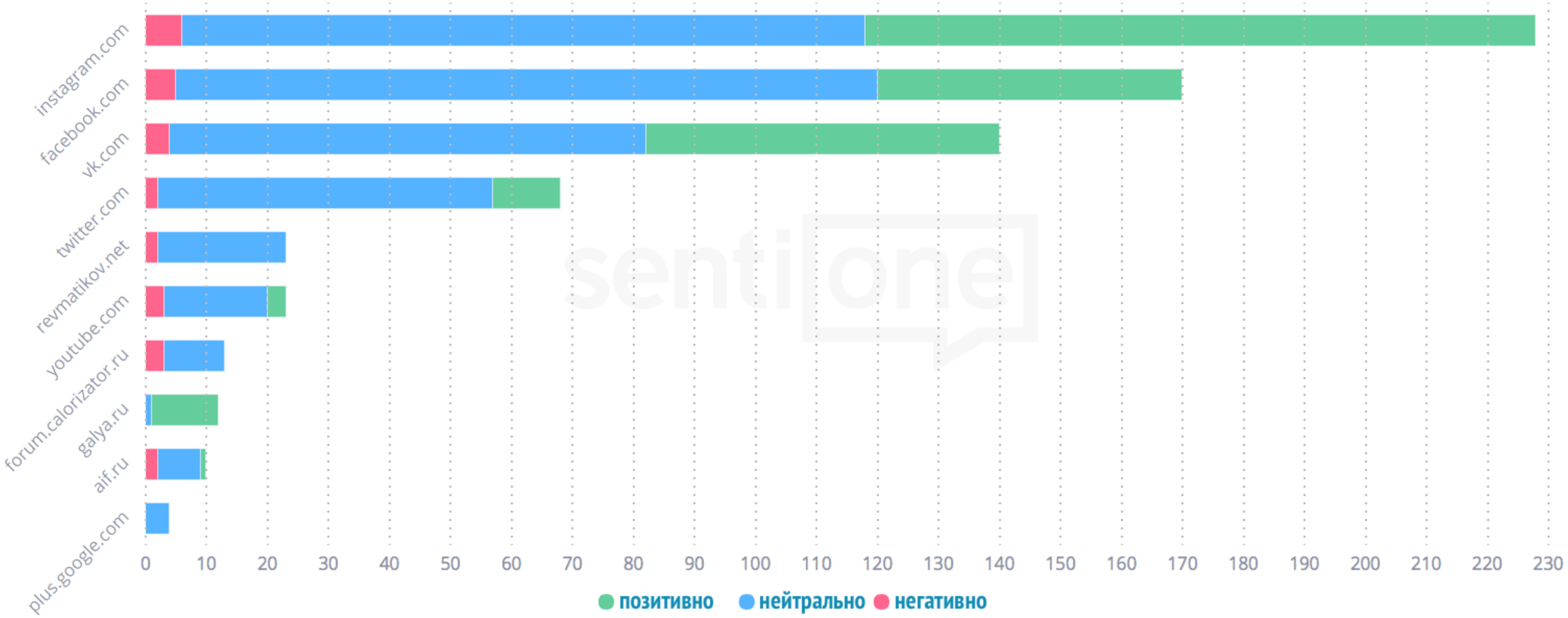
trail running, sky running

Дистанции от 5 до 100 км. рассчитаны на 1 – 7 дней.

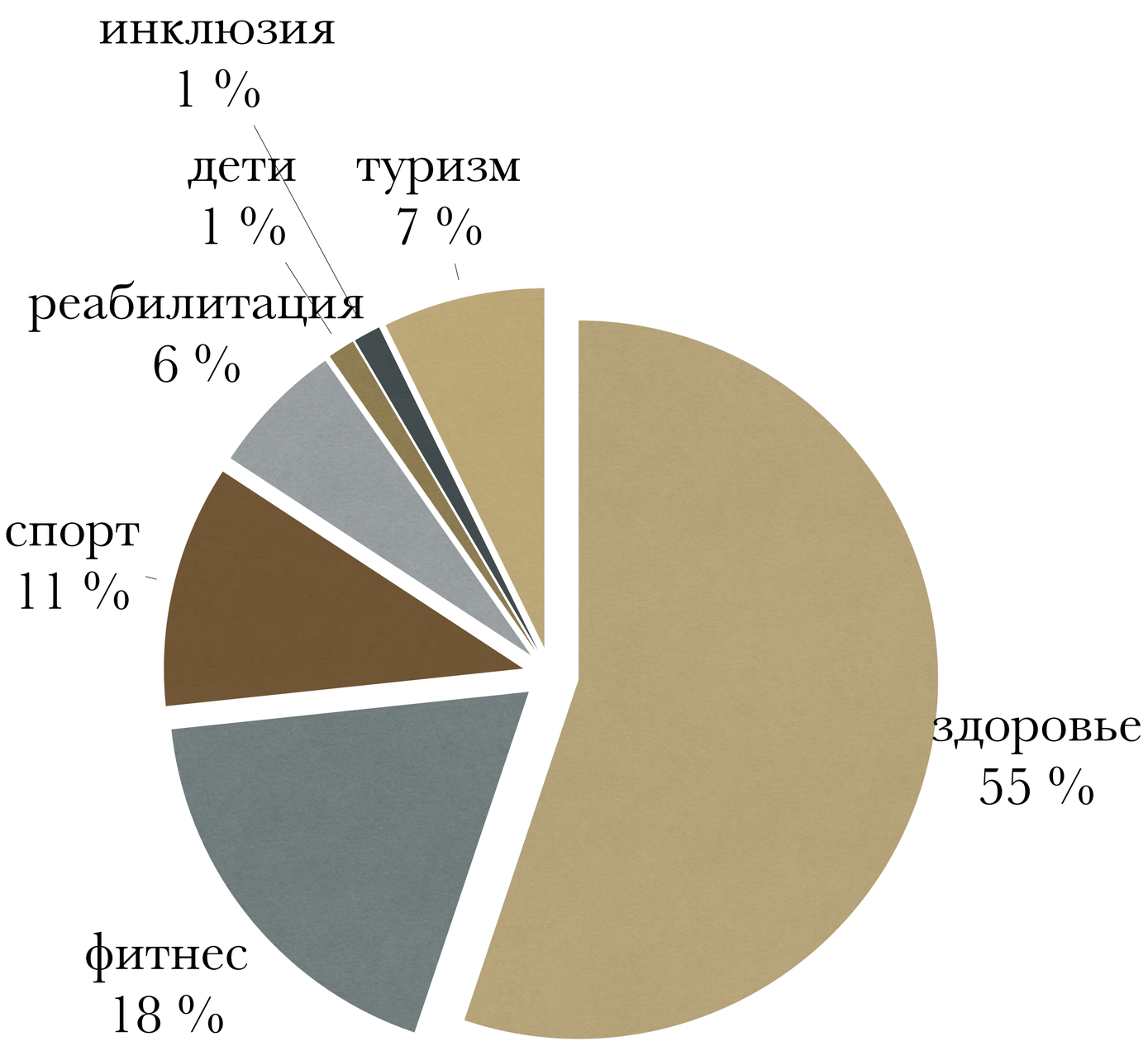
Интерес к ходьбе с палками в интернете



Популярные площадки CX в интернете

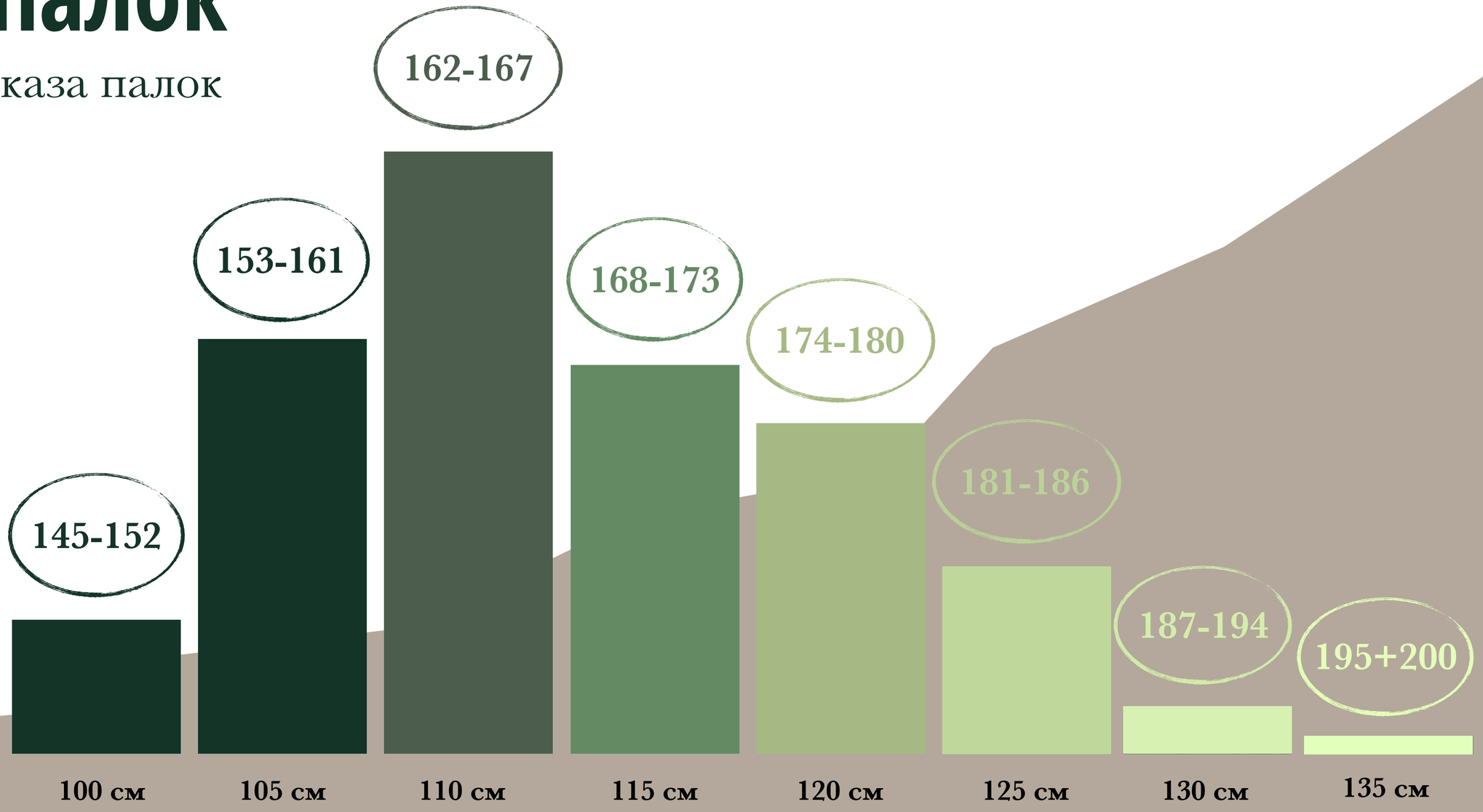


Сегментация скандинавской ходьбы



Длина палок

пропорции заказа палок



Благодарю за внимание!

+375 (29) 112-01-74 Velcom, Viber, WhatsApp, Telegram
+375 (29) 555-21-42 МТС
www.nordic.by – консультации и выбор палок;
www.nordicwalking.by – подготовка инструкторов, тренировки для любителей, статьи по скандинавской ходьбе, форум с маршрутами;
www.nws.teachable.com – on-line обучение скандинавской ходьбе.