ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Простой и уверенный способ быть здоровым!

Скандинавская ходьба

- один из самых перспективных, безопасных, ДОСТУПНЫХ и динамично формирующихся видов спорта, направленный на возможность как оздоровления, так и саморазвития.

Двигайся и живи!

Скандинавская ходьба показана и доступна абсолютно ВСЕМ: спортсменам, начинающим, ленивым, студентам, пожилым людям.

Задействован большой процент мышц!

Двигайся и живи!

- *Скандинавская ходьба – экологичный вид спорта!*

Двигайся и живи!

Эффективность тренировки зависит от выбранных палок!

Фиксированные палки

Двигайся и живи!

Эффективность тренировки зависит от выбранных палок!

Телескопические палки

nordic.by

nordic.by

Двигайся и живи!

Техника скандинавской ходьбы!

Двигайся и живи!

Скандинавская ходьба имеет ряд положительных факторов:

- Позитивное настроение
- Безопасность, доступность
- Укрепление мышц спины
- Укрепление мышц живота
- Улучшается работа сердца и лёгких
- Уменьшается нагрузка на суставы
- Тренируется опорно-двигательный аппарат
- Снижение веса
- Укрепляется иммунитет
- Повышается активность мышц
- Снимается стресс
- Идеальна для людей всех возрастов
- Улучшается сон

Спасибо за внимание!!!