

Что такое скандинавская ходьба?

Скандинавская ходьба – уникальный вид спорта и фитнеса, представляющий собой ходьбу со специальными палками. Появилась она в Финляндии благодаря спортсменам-лыжникам, стремящимся сохранить свою форму в теплое время года. После ряда медицинских исследований и наблюдений были сделаны поразительные выводы о пользе скандинавской (северной, нордической, норвежской или финской) ходьбы.

7 проверенных факторов для занятия ходьбой:

- 1. Болит спина** – развивает мышечный корсет, идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи, плеч и позвоночника.
- 2. Болят колени или суставы** – снижает нагрузки на коленные суставы и позвоночник и перераспределяет ее на другие части тела.
- 3. Хотите похудеть или у вас лишний вес** – сжигает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба, помогает быстро сбросить вес.
- 4. Проблемы с сердцем** – улучшает работу сердца и легких.
- 5. Проблемы с давлением** – нормализует кровяное давление, улучшает общее самочувствие, улучшает кровоток.
- 6. Хотите держать себя в форме** – задействует около 90% мышц всего тела, дает хорошую аэробную нагрузку, минимум противопоказаний.
- 7. Реабилитация после травм, переломов или проблемы с опорно-двигательным аппаратом** – палки служат отличной опорой, улучшают координацию, помогает быстрее восстановиться

Отзывы покупателей, начавших ходить!

Купила палки, так как болели колени! Хожу 3 месяца, **колени не болят, давление нормализовалось!** У нас в группе ходоков-пенсионеров все просто счастливы!

Людмила, 48 лет, г.Железнодорожный

Купила палки себе и мужу! Ходим вместе, ездим с ними в санаторий раз в год. **Спина не болит, выпрямилась, головные боли не мучают.** В свои 63 года наслаждаемся жизнью!

Валентина Ивановна, 63года, г.Петрозаводск

Занимаюсь с палками 3 месяца, с 62 размера **я похудела до 56!** Хожу 2-3 раза в неделю и больше пью воду. **Одышки почти нет!** Надеюсь похудеть до 52 размера к концу года.

Любовь, 46 лет, г.Москва

| Рост, см | Высота палок, см |
|----------|------------------|
| 200 | 135 |
| 195 | 130 |
| 190 | 125 |
| 185 | 120 |
| 180 | 115 |
| 175 | 110 |
| 170 | 105 |
| 165 | 100 |
| 160 | |
| 155 | |
| 150 | |
| 145 | |

Подбираем оптимальную высоту

Чтобы правильно подобрать палки воспользуйтесь одним из 3-х способов:

1. схемой подбора (рисунок слева)
2. формулой: $(\text{рост} + \text{подошва в см}) * 0,68$, значение округлить
3. визуальным определением (рисунок справа): возьмитесь за рукоятки, поставив палки наконечниками к пяткам, и пододвиньте локти ближе к телу. Если сгиб руки образует прямой угол, палки подобраны правильно. Нужно учитывать обувь при расчетах.



Надеваем темляки

Настройте темляки-полуперчатки так, чтобы они плотно обхватывали руку.



1. Большой палец вы просовываете в мальнькое отверстие, а остальные пальцы в большее



2. Затяните ремешок и зафиксируйте его так, чтобы темляк плотно обхватывал руку



Для разных моделей

3. Чтобы отстегнуть темляк:
 - а. потяните вверх за петлю на ручке.
 - б. большим пальцем аккуратно нажмите на выступ с движением вниз, потяните руку на себя.

Техника ходьбы

1. Возьмите палки в руки, но держите их свободно, не зажимая рукоятки. Идти нужно в противофазе: вперед правая нога-левая рука, затем левая нога-правая рука.
2. Идите естественно, двигая руками свободно вперед-назад, палки скользят по земле. Почувствовав ритм ходьбы, потихоньку подключайте палки, используя их как дополнительную опору при переносе ноги во время шага.
3. Ходите в естественном ритме. Руки и ноги движутся попеременно.
4. Ставьте острие палки на линии пальцев противоположной ноги.
5. Рукоятка не должна подниматься выше пупка. Держите плечи свободно.
6. Помните: чем дальше вы оттягиваете руку назад мимо бедра, тем больше расслабляются мышцы плеча.
7. Избегайте ошибок!



РУКА СЗАДИ

находится на стадии отдыха, поэтому руку необходимо расслабить, расжав пальцы. Не бойтесь потерять палку, она удержится благодаря темляку!

Шаги делайте перекатом с пятки на носок



АМПЛИТУДА:

руки не должны выходить вперед и назад более чем на 45°. Старайтесь уводить их до максимума (т.е. 45°), чтобы активнее задействовать мышцы рук



РУКА ВПЕРЕДИ —

является опорной, поэтому она должна зажимать рукоятку палки



Резиновый наконечник при ходьбе по асфальту должен «смотреть» назад

Эксплуатация:

1. Палки предназначены для использования во время скандинавской ходьбы NordicWalking в помещениях или на открытом воздухе.
2. Для телескопических палок. Для начала занятий необходимо раскрутить палку. Держите палку горизонтально. Зажмите верхнюю часть палки левой рукой, правой рукой раскручивайте нижнюю секцию по часовой стрелке, чтобы снять блокировку, выдвиньте среднюю секцию до нужной длины с помощью справочной шкалы. После установки нужной длины поверните нижнюю секцию против часовой стрелки для фиксации. Если палка трехсекционная, то сначала раскручиваем нижнюю секцию и фиксируем ее на отметке STOP, далее нужно раскрутить и закрутить среднюю секцию на нужной высоте.
3. **Внимание!** Не стоит долго раскручивать палку, чем дольше вы раскручиваете, тем дольше необходимо будет закручивать. Противопоказано туго закручивать палку, поскольку механизм может быть нарушен.
4. **Если палка не закручивается**, то попробуйте еще раз раскрутить и закрутить палку. Если ничего не получается, то (мы это рекомендуем в редких случаях!) попробуйте полностью извлечь нижнюю часть палки из верхней и слегка покрутить блокировочный механизм, после чего вставить палку обратно и снова попытаться зафиксировать высоту, как описано в пункте 2. В прочих случаях рекомендуем не извлекать механизм
5. Допустимый вес человека для телескопических – 108 кг (для модели палок NordicSport – 17 допустимая нагрузка выше).
6. Не допускается нагрузка перпендикулярная оси.
7. Товар не подлежит обязательной сертификации.