

## Скандинавская ходьба

### Черкаси, Україна

На базе КП Центральный Стадион собирается группа скандинавской ходьбы. Обучение, участие проводят сертифицированные тренеры.

За дополнительной информацией по телефону

В любое время до 20.00.

Скандинавская ходьба — это высокоэффективный вид физической активности, в котором используются правильная методика занятия, определенная техника ходьбы и специальные палки для равномерного распределения нагрузки по всему телу.

Скандинавская ходьба задействует около 90% мышц человека и, соответственно, она гораздо эффективнее обычной интенсивной ходьбы без палок. По результатам исследования (Cooper Institute, 2004), использование специальных палок и особой техники ходьбы почти в половину увеличивает эффективность занятий простой ходьбой, бег трусцой и даже ходьбу на лыжах.

Скандинавская ходьба доступна каждому и в любое время года — вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки.

Плюсы скандинавской ходьбы.

1. Скандинавская ходьба эффективна — во время занятий скандинавской ходьбой задействовано около 90% мышц человека, а нагрузка легко регулируется, что позволяет полноценно поддерживать себя в хорошей физической форме как профессиональным спортсменам, так и начинающим заниматься скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба является одним из наиболее часто рекомендуемых семейными врачами видов спортивных занятий в северных странах для регулирования веса, улучшения работы сердца и кровеносной системы и обеспечения общей и эффективной нагрузки на все тело.

2. Скандинавская ходьба безопасна — процесс ходьбы и интенсивность занятия однородны и легко прогнозируемы. Каждое занятие состоит из нескольких этапов — разогрев тела и суставов, за которым следует непосредственно ходьба с палками соответствующего уровня нагрузки.

3. Скандинавская ходьба — это идеальный вид спорта для снижения веса и тренировки выносливости. Она более эффективна чем традиционная ходьба благодаря тому, что палки повышают эффективность вращения в

---

Price: Договірна

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: --

**Юрій Юрій**

**0678380083**

**Черкасси**