

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Задействуемые группы мышц



Скандинавская ходьба

- расход калорий за 1 час – 700
- задействуется 90% мышц тела

Бег

- расход калорий за 1 час – 300
- задействуется 45% мышц тела

Езда на велосипеде

- расход калорий за 1 час – 500
- задействуется 50% мышц тела

Таблица подбора палок по росту человека

Формула расчета:
Длина палки + Ваш рост x 0,68

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

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

- 1. ПАУК**
Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.
- 2. ВЯЗАНИЕ**
Ходок скрещивает локти и палки спереди.
- 3. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ**
Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.