



# ШАГАЕМ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья. Ходьба – это самый естественный способ избежать малоподвижного образа жизни, который, в большинстве случаев сопутствует пожилому возрасту

## Польза ходьбы:



развивает сердце и легкие. Это хорошая кардиотренировка, которая повышает общую выносливость



снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, рака, инсульта, диабета



хорошо укрепляет мышцы нижней части тела

снижает общий уровень холестерина



помогает избавиться от лишнего веса



улучшает настроение, помогает бороться с депрессией и стрессами



простой и надежный способ на пути общего оздоровления всего организма

## Правила ходьбы:

Ходьба для людей старшего поколения, конечно, привычное занятие, но она тоже требует соблюдения своих несложных правил:

- не забывайте о правильной осанке
- трудитесь с полной отдачей
- распределяйте нагрузку равномерно
- соблюдайте заданный темп
- дышите носом
- не разговаривайте во время ходьбы
- не занимайтесь ходьбой на полный желудок
- рассчитывайте длину маршрута так, чтобы хватило сил на обратную дорогу

## Более модернизированным видом ходьбы является СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Это современный вид оздоровительных упражнений и представляет собой передвижение пешком с двумя палками наподобие ходьбы на лыжах



Уникальность метода заключается в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Благодаря чему скандинавская ходьба подходит для людей старшего поколения в качестве ежедневного фитнеса

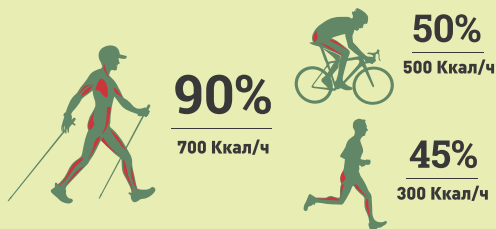
# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Прежде чем начать занятия ходьбой, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Это правило обязательно для тех, кто страдает серьезными или хроническими заболеваниями и нуждается в постоянном медицинском наблюдении. Врач подберет для вас ту меру интенсивности занятий, которая подойдет именно вам, не причиняя вам ни малейшего вреда.



Скандинавская ходьба - универсальный вид физической активности, который:

- задействует все группы мышц,
- тренирует выносливость,
- улучшает концентрацию,
- помогает совершенствовать равновесие,
- способствует похудению,
- снимает напряжение



Занятия скандинавской ходьбой не требуют особой физической подготовки, зато помогают поддерживать жизненный тонус и укреплять здоровье, повышают настроение. Регулярные прогулки на свежем воздухе всем пойдут на пользу.

Скандинавской ходьбой может заниматься человек любого возраста и пола.

Ходьбой с палками могут заниматься не только профессиональные спортсмены, но и абсолютно неподготовленные люди, стремящиеся обрести здоровый образ жизни, т.к. это наиболее щадящий и легкий путь для развития выносливости, координации движения, силы и гибкости.

## ПРАВИЛЬНЫЙ ШАГ



## Типичные ошибки начинающих



Обязательно ли выезжать за город, чтобы ходить с палками? Для занятий скандинавской ходьбой не нужен дорогой инвентарь и специальные условия. Это фитнес-клуб у вас в кармане. Можно заниматься в любом месте и в любое время: в парке, в сквере шаговой доступности, в лесу, на пляже, на асфальте. Т.е. везде, где есть тропы и дорожки. Главное – желание быть здоровым!