



Опора на палиці знімає частину ваги з колін та стегон. Люди з артрозом чи надмірною вагою можуть тренуватися без болю. Хребет розвантажується, постава виправляється завдяки залученню м'язів спини. Витрата калорій зростає на сорок відсотків порівняно зі звичайною ходьбою. Година занять спалює від 300 до 450 калорій залежно від темпу.

Типові помилки початківців

Багато людей роблять схожі помилки при освоєнні техніки:

- Неправильний хват руків'я знижує ефективність та призводить до швидкої втоми кистей, тримати палицю треба впевнено, але без надмірного напруження м'язів.
- Короткі кроки та слабкий розмах перетворюють заняття на імітацію без результату, амплітуда має залучати м'язи плечового пояса та верхньої частини спини.
- Вертикальна постановка палиць забирає навантаження з рук, палиця має йти під кутом назад і штовхати тіло вперед для правильного розподілу зусиль.

Виправлення техніки на початковому етапі економить час та запобігає формуванню неправильних рухових звичок. Краще провести кілька занять з інструктором.

Вибір місця та екіпування

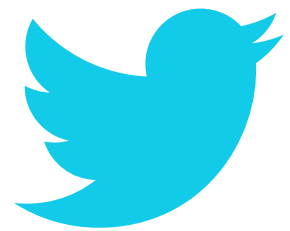
Парки з рівними доріжками підходять новачкам. Пересічена місцевість додає навантаження для просунутих. Асфальт, ґрунт, трава – поверхня не має критичного значення для ефективності тренування.

Взуття має бути з гнучкою підошвою для природного перекату стопи. Одяг по погоді, який не обмежує рухів. Взимку скандинавська ходьба продовжується на розчищених доріжках без криги.

[Share](#) 0

Читайте «Аргумент» в [Facebook](#) и [Twitter](#)

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.



||

Коментарі





| **НОВИНИ ПАРТНЕРІВ**

РЕКЛАМА

ВІДЕО

Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



[Головна](#) [Про сайт](#) [Опитування](#)

© 2011 «АРГУМЕНТ»

Републікація матеріалів: для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань - за запитом через електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту argumentua.com та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: uargumentum@gmail.com