

Почему я выбрала палки вместо спортзала

Знаете, чем отличается скандинавская ходьба от обычной прогулки? Нет, не только тем, что с палками! А тем, что при обычной ходьбе задействуется лишь 40-45% мышц, а скандинавская ходьба включает 90-94% всего тела. Это не просто прогулка с поддержкой, а полноценная тренировка, где работает практически каждый мускул!



по Nataliya Bashynska



Секрет успеха скандинавской ходьбы

1 Отталкивание от палок

Секрет успеха – не просто идти, а отталкиваться от палок.

2 Режим жиросжигания

Такая техника позволяет достигать режима жиросжигания, активной кардионагрузки и задействовать мышцы, которые отдыхают при обычной ходьбе!

3 Эффективность

Скромный факт – за год регулярной ходьбы с палками я сбросила 17 кг, стала выносливее, энергичнее.



Мой ежедневный маршрут

1

Начало пути

Теперь мой ежедневный маршрут – 10–13 км по любимому парку.

2

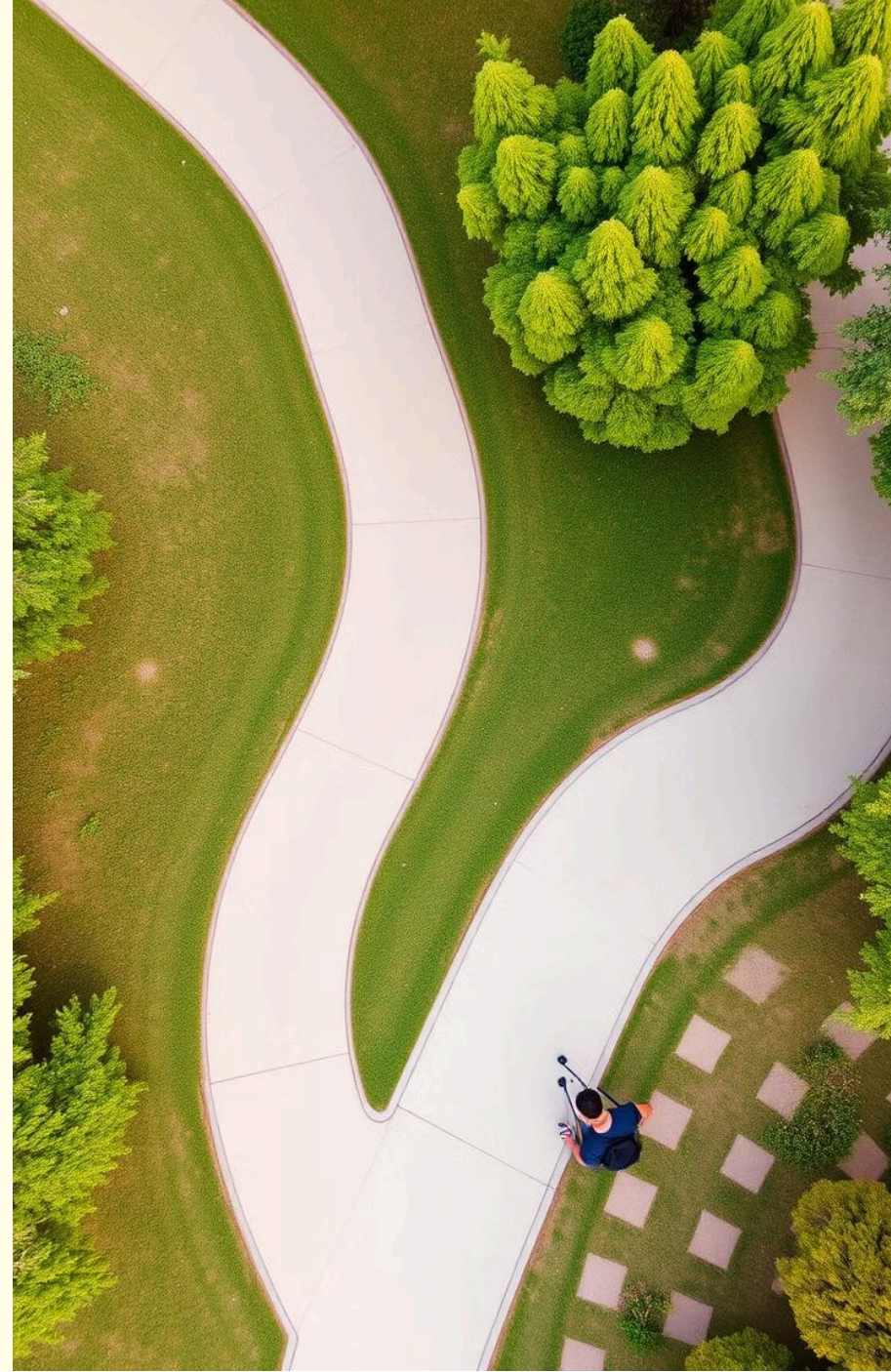
Середина маршрута

Это время для себя: я надеваю любимую спортивную форму, наушники с лекцией или любимым подкастом, и отправляюсь на тренировку, которая становится маленьким личным приключением.

3

Завершение

Я наслаждаюсь этим процессом. Не как «надо», а как реальная возможность заботиться о себе, заряжаться энергией и получать удовольствие от движения.



Почему не спортзал?

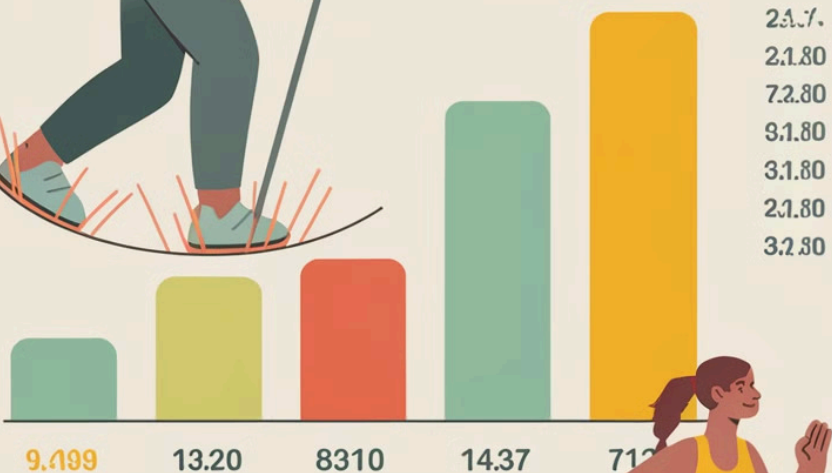
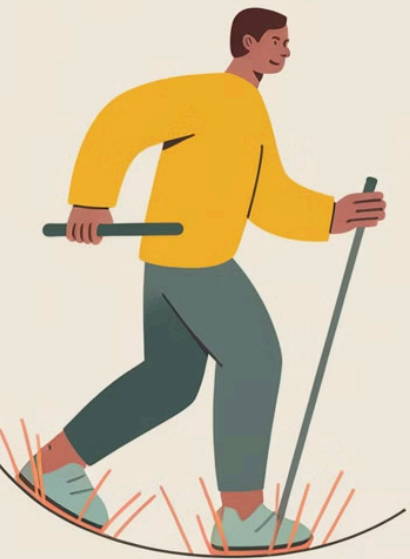
Спортзал

Кстати, почему не спортзал? Ну... честно? Не люблю я тренажёры и общий душ, брезгую.

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба решает сразу все: свежий воздух, личное пространство и отличная тренировка!

NORDIC WALKING RUNNING



Удивительные факты о скандинавской ходьбе

Сжигание калорий

Скандинавская ходьба сжигает 10 ккал в минуту, как бег со скоростью 9 км/ч

Щадящая нагрузка

Благодаря палкам снимается нагрузка с суставов и коленей.

Полноценная тренировка

При обычной ходьбе задействуется лишь 40-45% мышц, а скандинавская ходьба включает 90-94% всего тела.

Преимущества скандинавской ходьбы



Здоровье

Скандинавская ходьба – полноценная тренировка, где работает практически каждый мускул!



Природа

Свежий воздух и личное пространство во время тренировки.



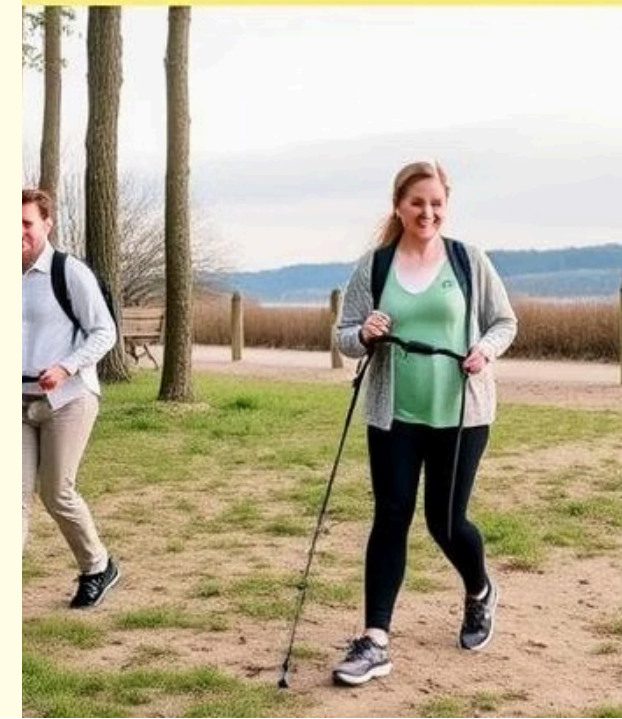
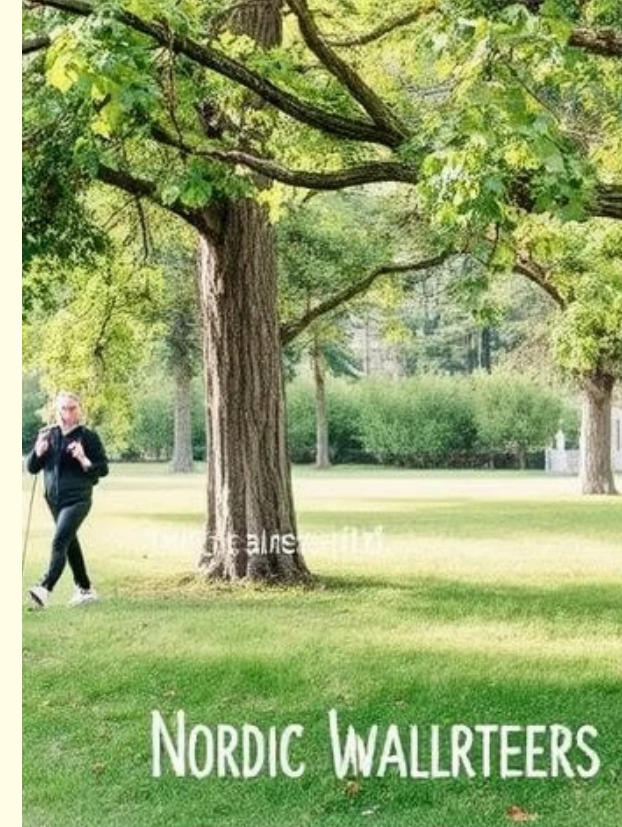
Саморазвитие

Возможность слушать книги, лекции или любимые подкасты во время ходьбы.



Похудение

За год регулярной ходьбы с палками я сбросила 17 кг, стала выносливее, энергичнее.





Сравнение скандинавской ходьбы и бега

Активность	Калории в минуту	Скорость
Скандинавская ходьба	10 ккал	Комфортная
Бег	10 ккал	9 км/ч



Как начать скандинавскую ходьбу?

1

Шаг 1: Решение

Как начать? Просто попробуйте!

2

Шаг 2: Экипировка

Всё, что нужно – правильные палки (чтобы отталкиваться, а не опираться) и немного желания!

3

Шаг 3: Практика

Поверьте, это затягивает 😊.