

**Зачем ходить пешком**  
Ежедневная прогулка – лучшее,  
что вы можете сделать для своего  
здоровья.

## СКОЛЬКО НАДО ЗАНИМАТЬСЯ?

Первая нордическая прогулка должна длиться **не дольше 20 минут**. Выберите ровную удобную поверхность и знакомый маршрут – вам надо привыкнуть правильно двигаться и использовать палки. Если вы хотите разнообразить нордической ходьбой обычные тренировки, можете походить 5-10 минут в качестве кардиотренировки или разминки. Для поддержания нормальной формы и тренировки сердечно-сосудистой системы достаточно **30-60 минут** нордической ходьбы **пять раз в неделю**.

Источник: Официальный ресурс Минздрава России  
«ТАКЗДОРОВО», [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34  
8 (3467) 318466, [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)  
2022 год  
Тираж: 10 000 экземпляров  
Распространяется бесплатно



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# НОРДИЧЕСКАЯ ХОДЬБА: КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ

**Нордическая ходьба** повышает интенсивность сжигания жира и тренировки сердечно-сосудистой системы без увеличения нагрузки на суставы. Этот вид ходьбы предполагает использование специальных палок и небольшое изменение техники самой ходьбы. Учимся ходить «**нордически**».



### Пеший фитнес

Как сжечь жир, повысить интенсивность тренировок и увеличить расход калорий, не перегружая суставы?

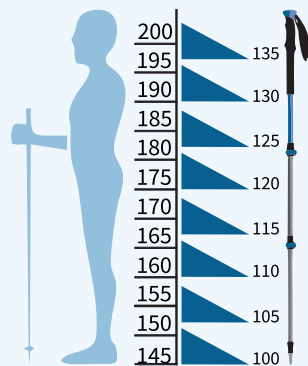
Займитесь **нордической ходьбой**.

## ПРЕИМУЩЕСТВА НОРДИЧЕСКОЙ ХОДЬБЫ

- Тренировка не только нижней, но и верхней части тела.
- Снижение нагрузки на коленные, тазобедренные и голеностопные суставы.
- Незаметное увеличение расхода калорий примерно на 40%.

## КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ?

Палки для нордической ходьбы можно приобрести во многих крупных спортивных магазинах. Существуют палки **фиксированной длины**, а также **телескопические палки**. Последние легко хранить и использовать людям разного роста. Длина правильно подобранной палки составляет около 70% от роста. Умножьте ваш рост в сантиметрах на 0,7 и получите нужную длину. Если упереть палку в землю вертикально, рука, лежащая на ее рукоятке, должна быть лишь слегка согнута в локте. Наручке палки есть **фиксатор для кисти**. Он может быть выполнен в виде ремешка или полуперчатки, плотно обхватывающей запястье и предупреждающей выскальзывание. Кроме того, палки для нордической ходьбы могут быть оснащены как острием для ходьбы по грунту и снегу, так и **резиновой насадкой** для асфальта или беговой дорожки стадиона.

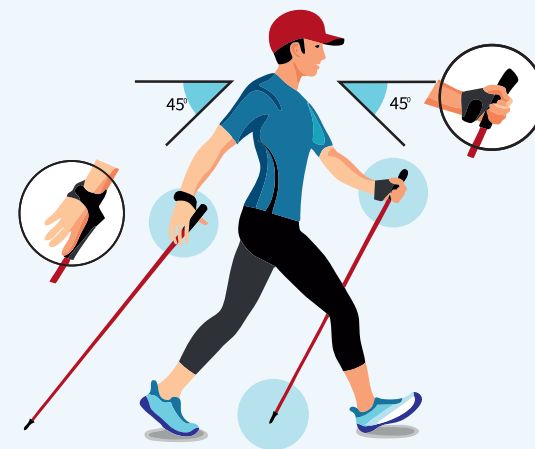


## КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ ПАЛКУ?

Поместите ручку палки в ладони так, чтобы она легла в выемку между большим и указательным пальцем. Отрегулируйте ремешок так, чтобы он плотно обхватывал запястье, но не давил на него. Рука должна остаться расслабленной – сильно сжимать палку не надо.

## НАЧИНАЕМ ХОДИТЬ «НОРДИЧЕСКИ»

Положение тела при нордической ходьбе должно быть **строго вертикальным**: не наклоняйтесь вперед и не откидывайтесь назад. Расслабьте мышцы плеч и рук так, чтобы не чувствовать напряжение при перемещении палок. Поднимите подбородок и **смотрите вперед** перед собой, а не под ноги. Время от времени контролируйте свое положение.



**Сделайте шаг.** Когда вы выдвигаете ногу вперед, противоположная от нее рука с палкой совершает то же движение на уровне талии. В момент постановки стопы на землю вы ставите на землю и палку – на уровне пятки ноги, совершившей шаг. Во время следующей фазы ходьбы – перемещения стопы с пятки на носок – слегка оттолкнитесь палкой от поверхности, позволив руке, в которой она лежит, выпрямиться и свободно пойти назад. Расслабьте кисть. Повторяйте те же движения каждый шаг. Обратите внимание: **палку нельзя ставить прямо перед собой** или цеплять ей за ноги. Перемещение палок надо производить сбоку от туловища, не расставляя широко локти и не прижимая их к бокам.