

СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ ДО ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Виконала:

Студентка факультету інформаційних технологій

3-го курсу 1-ої групи

Київського торговельно-економічного університету

Науковий керівник: Чайченко Наталія Леонідівна

доцент кафедри фізичної культури

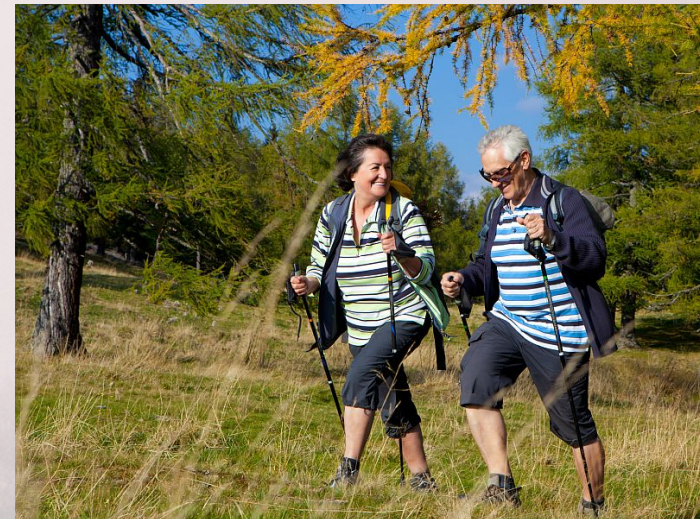
Київський національний торговельно-економічний університет



Скандинавська ходьба – це вид ходьби з використанням спеціально розроблених палиць, що сприяють додатковому навантаженню, яке, між тим, не дозволяє виходити за межі аеробного режиму енергозабезпечення і тому досить ефективно для підвищення фізичного стану, незалежно від фізичної підготовленості студентів.







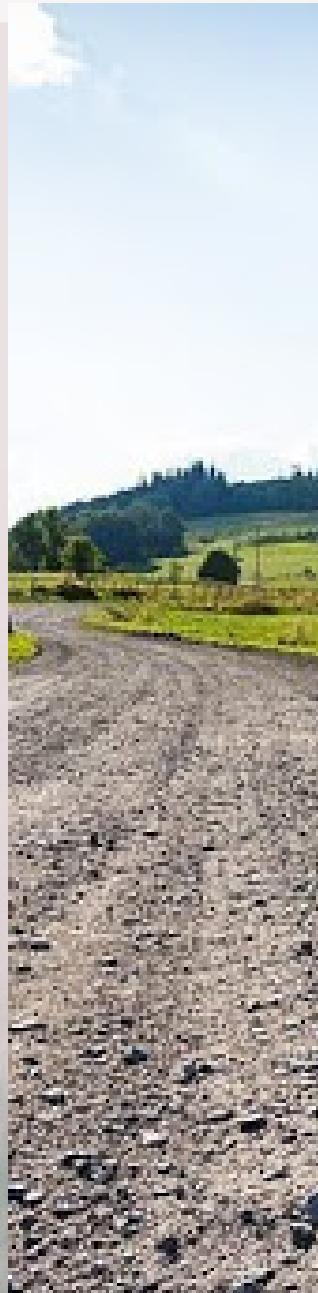
| Зріст, см | Довжина палиць, см |
|-----------|--------------------|
| 195 - 193 | 135 |
| 193 - 186 | 130 |
| 186 - 179 | 125 |
| 179 - 173 | 120 |
| 173 - 166 | 115 |
| 166 - 159 | 110 |
| 159 - 152 | 105 |
| 152 - 145 | 100 |
| 145 - 138 | 95 |
| 138 - 131 | 90 |

















І пам'ятайте, що Ваше завдання полягає в тому, щоб регулярно і з задоволенням здійснювати піші прогулянки з палицями на комфортні саме для Вас відстані, а не ставити світові рекорди, доводячи організм до знемоги!

