

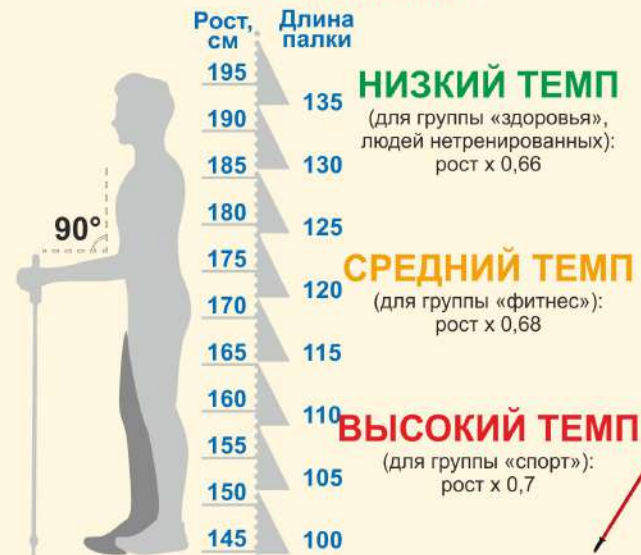


Скандинавская ходьба

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



РАЗМЕР ПАЛОК



ПЛЮСЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

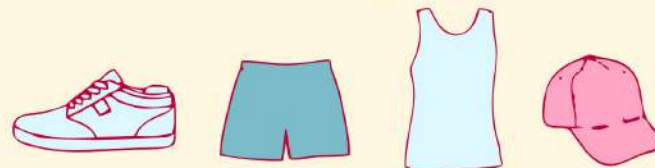


Скандинавская ходьба
И полезна и приятна.
Путь к реке, потом обратно
Даже в морosi дождя...

Твёрдый шаг, работа рук
И ритмичное дыхание.
Три версты – не расстояние,
Если чётко сердца стук.

ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ

комфорт, удобство, соответствие сезону и погоде,
обувь с гибкой подошвой и хорошей сцепкой с
поверхностью; лучший вариант - кроссовки с
высокой пяткой и толстой пружинящей подошвой.



По тропе маршировать
Можно при любой погоде,
Отдавая дань природе,
Свежим воздухом дышать.

Оставляя след в снегу
Или приминая травы,
В даль смотреть у переправы
На высоком берегу.

