



# Скандинавская ходьба

## ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



## РАЗМЕР ПАЛОК



## ПЛЮСЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

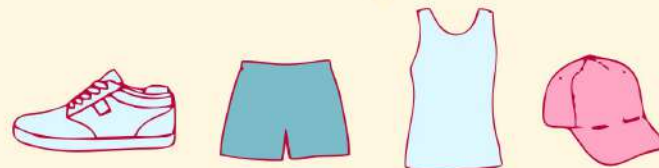


Скандинавская ходьба  
И полезна и приятна.  
Путь к реке, потом обратно  
Даже в мороси дождя...

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.

