

Оглавление

Об авторе	5
Предисловие	7
Благодарности	10
Глава 1. Тело в форме	11
Тело — сложная система.....	11
Скелет	11
Мышцы	12
Сердце и кровообращение.....	13
Дыхательная система.....	15
Пищеварение и энергия.....	17
Основные составляющие здорового питания	18
Что такое хорошая физическая форма	22
Зачем нужно двигаться.....	26
Виды физических тренировок, еще раз о кардиотренировках.....	28
Глава 2. Выбираем оздоровительную ходьбу с палками	31
Почему это правильный выбор	31
Влияние ходьбы на сердечно-сосудистую систему.....	33
Воздействие на дыхательную систему.....	33
Влияние на опорно-двигательную систему.....	33
Влияние на пищеварительную систему	34

Оглавление

Подготовка и начало.....	35
Оборудование и экипировка.....	39
Палки.....	39
Обувь.....	46
Одежда.....	48
Маршруты.....	50
Техника — это важно.....	54
Разминка.....	58
Разминка суставов ног.....	58
Разминка тазобедренного сустава.....	60
Разминка суставов рук.....	60
Заминка.....	63
Виды тренировок по целям. Особенности проведения.....	72
Глава 3. Комплексный подход.....	76
Дыхание — основа жизни.....	76
Как тренировки влияют на пищеварение.....	81
Зарядка в городе.....	87
Уважение и любовь к своему телу.....	95
Глава 4. Специальные тренировочные планы.....	98
Ходьба с палками для восстановления после болезни или травм.....	99
Ходьба для похудения и удержания веса.....	104
Скандинавская ходьба для подготовленных любителей.....	114
Формула успеха.....	120
Заключение.....	124