

Оглавление

Об авторе	5
Предисловие	6
Благодарности	7
Введение, или Мой путь к скандинавской ходьбе	8
Глава 1. Все, что вы хотели знать о скандинавской ходьбе	12
История скандинавской ходьбы	12
Ходить или бегать? Преимущества скандинавской ходьбы	14
Скандинавская ходьба для здоровья. В здоровом теле — здоровый дух	19
Скандинавская ходьба для красоты. Моложе, красивее, стройнее	27
Руки и плечи.....	29
Ноги и живот.....	30
Похудение.....	31
Глава 2. Скандинавская ходьба — это просто. С чего начать?	36
Экипировка. Как правильно подобрать палки и одежду.....	36
Техника скандинавской ходьбы. Учимся правильно ходить	41
Попеременный шаг	43
Одновременный шаг	44
«Елочка»	44
Выбор маршрута. Заблудиться невозможно	44

Оглавление

Первые шаги. Определяем оптимальную нагрузку	47
Величина нагрузки.....	48
Интенсивность нагрузки.....	49
Рациональное повышение тренировочных нагрузок.....	50
Восстановление.....	50
Глава 3. Ускоряем шаг. Скандинавская ходьба для опытных	52
Дополнительное оборудование. Делаем тренировки интереснее	52
Пульсометр.....	53
Шагомеры.....	54
Амортизаторы	54
Отягощения	55
Разные программы тренировок, разминка и заминка. Тренируемся правильно	56
Базовая тренировка. Начальный уровень.....	56
Развивающая тренировка	57
Тренировка для подготовленных.....	57
Тренировка для спортсменов.....	58
Разминка.....	58
Заминка, растяжка	59
Скандинавская ходьба в санаторно-курортных комплексах и wellness-центрах. Совмещаем приятное с полезным	62
Глава 4. Еще немного о скандинавской ходьбе, красоте и здоровье	65
Основы сбалансированного питания. Кушать подано!.....	65
Как бороться с отеками ног. Полезные советы.....	67
Секреты красивых ног. Раскрываем тайны великих женщин	70
Основы правильного дыхания. Дышите глубже!	73
Заключение.....	76