

Скандинавская ходьба - один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире. Жигулёвцы не остались в стороне от мировых тенденций. В парках и скверах города можно встретить людей разного возраста с палками в руках.

Эта ходьба доступна, проста и невероятно эффективна. С ней вы можете быстро и легко избавиться от лишних килограммов, оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Неслучайно скандинавскую ходьбу активно используют в лучших центрах и реабилитационных клиниках в Европе, США, Австралии и Японии.

Книга известного тренера и основателя первой в России профессиональной школы скандинавской ходьбы Анастасии Полетаевой «Скандинавская ходьба: секреты известного тренера» является её второй работой, посвящённой этой теме. Анастасия – признанный специалист в области оздоровительного движения и автор более десяти двигательных программ, рассчитанных на разные категории. Книга основана на достижениях мировой фитнес-индустрии и собственном богатом опыте автора. В ней затронуты теоретические и практические вопросы, включая особенности техники ходьбы и различные виды тренировок. Здесь вы найдёте полезные упражнения с описаниями, рекомендации по правильному подбору обуви и экипировки. Но главная цель книги намного шире - помочь читателю найти мотивацию к движению, заставить «встать с дивана», убедить в важности понимания собственного тела и его потребностей к движению.

С книгой можно ознакомиться в читальном зале центральной библиотеки.