

Оглавление

Об авторе	5
Благодарности	6
Предисловие	8
Глава 1. Первый шаг	9
Скандинавская ходьба — привычка здоровой жизни ..	10
О пользе движения, или По следам академика Павлова	11
Скандинавская ходьба: немного истории	12
С чего начать	13
Глава 2. Скандинавская ходьба для активной жизни...	37
Что делает нас активными	37
Почему люди выбирают скандинавскую ходьбу	47
Программа «Ускоряем шаг»	56
Дополнительные упражнения во время ходьбы	62
Глава 3. Скандинавская ходьба для красивого тела	67
Очищение организма и тренировки по программе «Детокс»	67
Коррекция веса. Программа «Линия тела»	71
Дополнительные упражнения. Комплекс «Интенсив» ...	80
Как надолго остаться стройным	86

Глава 4. Скандинавская ходьба: спорт или фитнес? ... 94

Программа «Актив+» для активных любителей 94

Технологии в помощь спортсмену 102

Как подготовиться к соревнованиям
по скандинавской ходьбе 108

Соревнования по скандинавской ходьбе. 111

**Глава 5. Скандинавская ходьба —
в поисках гармонии 119**

Тирания временем. 119

Как справляться с последствиями стрессов. 122

Программа «Антистресс» 123

Дополнительные упражнения для расслабления.
Медитации. 125

Заключение. Целостный подход 130

Приложения 134

Приложение 1. Перечень обучающих курсов
для профессионалов Школы скандинавской ходьбы
А. Полетаевой и Федерации северной ходьбы 134

Приложение 2. Перечень основных мероприятий
по скандинавской (северной) ходьбе
на территории России 136

Приложение 3. Книги и материалы, которые
меня вдохновили и могут быть использованы
для дополнительного чтения. 137