



Закончились сезонные работы в огородах и в садах, и на улицах Шенталы все чаще стали появляться странные люди, гуляющие с лыжными палками в руках. Осенью. Снега нет.

Так кто они? На самом деле это любители скандинавской (северной, нордической, финской) ходьбы. Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба».

Чем полезна скандинавская спортивная ходьба?

Следует отметить, что большой вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученные подсчитали, что при скандинавской ходьбе получают повышенную нагрузку около 90 % всех мышц человеческого тела, с другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы. Ходьба с палками является отличным методом профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, стимулирует тонус сердечно-сосудистой системы, уменьшается вероятность инсультов, улучшается работа органов дыхания, нервной системы и внутренних органов.

Скандинавская ходьба не имеет ограничений и доступна людям любого возраста и физической подготовленности. **И мы приглашаем всех желающих активного движения, каждый вторник и четверг в 18 часов на площадь Ленина.** По интересующим вопросам, обращаться по ☎ телефона 89277635812 Хохловой Е.Г.