



Как я уже писала, в Волгограде нас приобщили к замечательному виду оздоровления всего организма - скандинавская ходьба. Оказывается она стала популярна в конце 1990-х годов.

Это обычная ходьба с модифицированными лыжными палками. В конце 1940 годов лыжники хотели поддерживать себя в форме даже когда не было снега, так по преданиям и появился этот вид физических упражнений.

Как отдельный вид спорта эта ходьба была описана в статье профессионального спортсмена лыжника, финна - Марко Кантанева в 1997 году. В этой статье были даны рекомендации для занятий спортом лыжников во время летнего сезона.

## Скандинавская ходьба и я как чемпион

Автор: Наталья Невзорова

28.10.2012 01:00 - Обновлено 28.10.2012 01:37

---

В 2000 году 3 страны входили в ассоциацию этого вида спорта, а сейчас их уже более 20.

Какая польза:

1. тонус мышц одновременно верхней и нижней части тела
2. тренирует около 90% мышц всего тела
3. сжигает на 46% больше каллорий, чем обычная ходьба
4. уменьшает давление на колени и позвоночник во время ходьбы
5. улучшает работу сердца и легких
6. Исправляет осанку, равновесие и координацию
7. полезна для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и для общего поддержания тонуса организма

Длина палки подбирается: Рост человекаX0,68. Рукоятка не должна натирать руку. Ремешок подбирается по руке, так, чтобы она свободно лежала в петле. На палке внизу заточенное острие с надетым резиновым наконечником, чтобы не стучать по асфальту.

Я вообще в этот день, когда мы отправились на прогулку с палками, стала в своих глазах просто чемпионкой по этому виду спорта. Всю дорогу я пыталась догнать своих наставников и мне это удалось, когда они остановились... Идти утром, если честно, не хотелось, но я победила свою лень и ни сколько не пожалела!

{youtube}UGOqt3u9mrk{/youtube}