

## Новый способ укрепления здоровья - скандинавская ходьба

09.02.2015

Если вы не приверженцы бега, а обычную ходьбу считаете слишком простой, то попробуйте скандинавскую ходьбу. Она является более эффективной, нежели обычная ходьба благодаря тому, что в ней задействовано большее количество мышц. Потеря калорий при ней также большая (на 46%), следовательно — это хороший путь к похудению.

Скандинавская ходьба — это ходьба с палками, напоминающими лыжные палки. Каждый шаг такой ходьбы напоминает лыжный бег. Скандинавская ходьба принадлежит к разряду кардиотренировок, потому что не дает сильных нагрузок на сердечную мышцу.

Вся суть в том, что при таком варианте ходьбы приходится опираться на четыре точки, к тому же нужна помощь спины и рук, что повышает выносливость и укрепляет мышцы. Хорошо укрепляются бицепсы и трицепсы рук, которые редко напрягаются в обычной жизни. Конечно, брюшной пресс работает при такой ходьбе мало, но можно периодически при каждом шаге поворачивать немного корпус вправо и влево, так вы заставите работать косые мышцы пресса. Помимо этого, улучшается кровообращение, улучшается работа сердца, сосудов и легких.

Пользы много, но вам не придется двигаться выше своих сил, задыхаться, краснеть и потеть.

Кому можно заниматься скандинавской ходьбой?

Всем, потому что у нее нет противопоказаний. Причем, ей, действительно, все возрасты покорны — от молодежи до пожилых людей. Для этого вида спорта не надо проходить специальное обучение, у вас и так все получится. Все, что необходимо, — это палки и парк.

В парке Садовники в секции по скандинавской ходьбе уже занимаются 15 человек.

Время проведения занятий: вторник: 16.00-18.00, пятница: 16.00-18.00.

Ждем Вас в парке «Садовники» по адресу: Коломенский проезд, дом 14-2 (модуль «Москомспорт»).

---

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/1571156.html>

---

[Управа района Нагатино-Садовники](#)