

## Люди с лыжными палками: скандинавская ходьба завоевывает столицу

21.02.2015



Все чаще в столичных парках можно наблюдать людей, разгуливающих с лыжными палками. Это скандинавская ходьба (или nordic walking) - один из самых молодых на планете видов оздоровительной физкультуры. Придумали эту дисциплину в сороковые годы тренеры лыжников, чтобы те поддерживали форму во время летнего сезона. В конце восьмидесятых ходьбой заинтересовались уже обычные граждане.

Основное отличие скандинавской ходьбы от обычной - распределение нагрузки. При занятиях с палками в тренировку вовлекаются 90 процентов мышц тела. Этот вид спорта особенно подходит людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку пульс во время тренировки увеличивается всего на 10-15 единиц. Сейчас в мире примерно 6 миллионов человек занимается скандинавской ходьбой.

---

Адрес страницы: <http://tushino-juzhnoe.mos.ru/rubric/detail/1600321.html>

---

[Управа района Южное Тушино](#)