**Скандинавская ходьба – панацея от многих заболеваний**

Скандинавская ходьба – ритмичное передвижение с модифицированными лыжными палками. Систематические тренировки помогают избавиться от многих заболеваний, укрепить сердечную мышцу и ощутить прилив жизненных сил.

## Что дает скандинавская ходьба

При ритмичной ходьбе работают все группы мышц, сжигается на 50% больше килокалорий, чем при обычной ходьбе. Пульс увеличивается на 15-20 ударов в минуту, что способствует улучшению работы сердца и легких.

Систематические занятия скандинавской ходьбой позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, возвратиться к активной и полноценной жизни лицам, которые длительное время были ограничены в движении.

После длительных заболеваний противопоказано выполнять тяжелые физические упражнения. В период реабилитации можно воспользоваться техникой скандинавской ходьбы. Ритмичные движения на свежем воздухе помогут восстановить работоспособность и почувствовать прилив энергии.

Пациентам с ожирением также поможет скандинавская ходьба. Наряду с ограничением количества потребляемых килокалорий стоит увеличить физическую активность. Нередко при избыточном весе очень трудно заниматься бегом или другими видами спорта. Как раз в этом случае скандинавская ходьба станет прекрасной альтернативой. Вес будет уходить плавно, наряду с этим можно укрепить все группы мышц и значительно увеличить мышечную массу, сократив жировую ткань.

## Какое снаряжение потребуется для занятий скандинавской ходьбой

Для скандинавской ходьбы потребуются телескопические палки из алюминия, композиционных материалов или углепластика и удобные кроссовки. Трехсекционные телескопические палки – наиболее практичные. Их легко отрегулировать под свой рост.

## Техника скандинавской ходьбы

Движения при скандинавской ходьбе должны быть ритмичными. Величину замаха рук можно регулировать. На первоначальном этапе достаточно просто ритмично передвигаться, делая небольшие замахи. При движении вперед следует отталкиваться от палки. Освоить технику скандинавской ходьбы в совершенстве можно с инструктором, записавшись в специализированный клуб.  