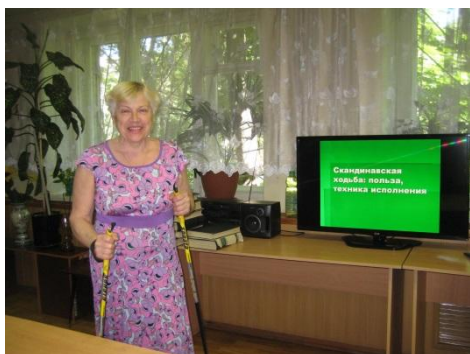


Клуб «Оптимист».

«Скандинавская ходьба: польза, техника исполнения»



Есть много способов, с помощью которых можно позаботиться о своем здоровье даже без тренажерных залов.

18 июля 2017 года в библиотеке им. А.И. Герцена для членов клуба «Оптимист» состоялась презентация, посвященная скандинавской ходьбе.

Что же такое «скандинавская ходьба», или «северная ходьба»? Эта разновидность спортивной ходьбы появилась в Финляндии (поэтому она еще



называется «финской ходьбой») несколько десятилетий назад, а точнее в 40-х годах XX

века, и сейчас миллионы людей занимаются ею по всему миру. В последние годы и в России растет количество приверженцев этой разновидности фитнеса.



Наши читатели узнали о причинах, по которым необходимо заняться этим популярным видом физической активности, о том, как это件лезно для здоровья и самочувствия.



Прослушав советы для начинающих, каждый желающий самостоятельно попробовал освоить этот урок.



Скандинавскую ходьбу недаром называют спортом для ленивых. И это верно, поскольку для занятий не требуется особых усилий или существенных материальных затрат. Заниматься этим видом спорта можно всем, как молодым людям, так и пенсионерам. Нужно лишь правильно расставить приоритеты и понять, что главное в жизни — это здоровье!