

# Скандинавская ходьба – как лекарство.



Как всегда, согласно расписанию, в рамках "Активное долголетие", в Кузьминском лесопарке прошла тренировка по скандинавской ходьбе, которую провёл директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин.

Для наших занятий нужно выбирать удобную обувь и одежду, не сковывающую движения. Необходимы специальные палки, длину которых выбирают под рост занимающегося по определённой формуле: рост умножить на 0,68 и тогда получится оптимальная длина спортивного инвентаря. Техника ходьбы тоже важна. Спина спортсмена должна быть прямой,

*отталкивание палками — длинным.*

Во время занятий скандинавской ходьбой мы тренируем свою осанку. Мышцы и связки должны работать в правильном направлении. Без этого неизбежны нарушения опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Скандинавская ходьба появилась в 1940-е годы в Финляндии. Вид спорта разработали профессиональные лыжники, которые стремились поддерживать свою форму круглогодично. Сегодня он популярен во многих странах мира.

*Нельзя долго сидеть дома, необходимо движение!  
Присоединяйтесь к нашим занятиям!  
Ведь спорт - залог Вашего долголетия!*

