

Это не биатлонисты потеряли свои лыжи.

В рамках "Активное долголетие", в Кузьминском лесопарке прошла тренировка по скандинавской ходьбе.

Загадки скандинавской ходьбы:

- что это за спорт и зачем он нужен?

Вы ошибаетесь, если думаете, что с палочками ходят только бабушки. На улицах можно часто увидеть людей разных возрастов, которые ходят с палками. Это не биатлонисты потеряли свои лыжи, это адепты скандинавской ходьбы, которая с каждым днём превращается в настоящую философию.

О загадочном спорте поподробнее: - ещё давно паломники использовали палки для опоры во время своих походов. В 1940 году в Финляндии профессиональные лыжники выходили с палками на прогулку для поддержания физической формы вне тренировок. В конце 90-х такая ходьба стала самостоятельным видом спорта, после чего приобрела популярность во всём мире. В России скандинавская ходьба появилась не так давно, но тем не менее она быстро пришлась по вкусу многим.

