

Анна, Николаева Чем больше ходишь, тем дольше живешь /
Николаева А. // Комсомольская правда. – 2020. - № 39-т. – С. 12.



В городских парках и скверах все чаще можно встретить мужчин и женщин, расхаживающих с палками. Использовать палки в виде опоры во время ходьбы начали еще в древности, когда паломникам нужно было пройти большое расстояние пешком. Однако факт, что во время такого движения задействованы все группы мышц, был зафиксирован только финскими лыжниками. Они стали использовать палки для тренировок в отсутствие снега, чтобы не терять драгоценное время перед соревнованиями. Выдающиеся успехи спортсменов отметили врачи, занимающиеся реабилитацией.

Северная ходьба – простой, доступный, безопасный, легко переносимый, а самое главное эффективный вид физической активности на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок. Популярной в мире северная ходьба стала в конце 1990-х и с тех пор успешно шагает по планете. Для кого-то это спорт, но для большинства – оздоровление.



В № 39-т «Комсомольской правды» за 2020 год, вышла замечательная статья Анны Николаевой о скандинавской ходьбе. В чем уникальность такой физической нагрузки, может ли она нанести вред здоровью? Ответ на эти вопросы найдете в статье газеты.