Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба укрепляет мышцы спины и плечевого пояса, чем выигрывает, например, у бега – он не задействует верхнюю половину тела. Вместе с развитием мышц верхней части тела увеличивается и объем легких – более чем на 30 % в сравнении с обычной прогулкой.

 Задействует 90 % мышц тела, прогулочный шаг – только 70 %.

 Сжигает энергию в 1,5 раза больше обычной ходьбы.

 Скандинавская ходьба с палками не оказывает ударной нагрузки в отличие от бега. Людям, склонным к полноте, она полезна как лечебный спорт, одновременно более интенсивный и активный, чем обычные прогулки, и при этом безопасный для суставов.