

В наше время никого не удивишь, что существует скандинавская ходьба. Это своеобразный вид любительского спорта. Скандинавская ходьба для пожилых людей - лучший вариант движения для поддержания сил. Ходьба с палками укрепляет мышечный каркас, а так же она полезна при избыточном весе. При скандинавской ходьбе идет профилактика заболеваний суставов и позвоночника. Повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. И еще положительный момент - заниматься скандинавской ходьбой можно в любое время года.

Ильина Марина Викторовна - Медицинская сестра социально-реабилитационного отделения (урочище Белая горка) ГАУСО СО «КЦСОН г. Ирбита и Ирбитского района»

