Путь скандинавской ходьбы по дороге к долголетию



31 июля в Межрайонном комплексном центре социального обслуживания населения в Юрьянском районе впервые состоялась конференция-практикум по скандинавской ходьбе с участием президента ассоциации по скандинавской ходьбе Кировской области Агафоновой Натальей Анатольевной и командой профессиональных инструкторов и реабилитологов.

Наталья Анатольевна вручила директору центра Александру Владимировичу Зуеву профессиональные палки для занятий, которые были приобретены в рамках реализации проекта «Путь скандинавской ходьбы по дороге к долголетию!».

Скандинавская ходьба с палками – это особый вид двигательной активности, который смог объединить в себе сразу несколько технических элементов из разных видов спорта. Многолетние медицинские исследования подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на состояние здоровья, что дало толчок к профессиональному использованию скандинавской ходьбы как метода профилактики и лечения различных заболеваний – болезней сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы и других. Сегодня скандинавская ходьба считается одним из видов кинезотерапии, то есть лечения движением.



, но