Почему ходьба — скандинавская? 80 лет назад финские лыжники придумали скандинавскую ходьбу как способ продолжать тренировки в тёплое время года. Затем, уже в конце 90-х годов, появились специальные палки Sauvakavely — в переводе с финского «палки для ходьбы». Сегодня этот вид спорта набирает всё большую популярность у городских жителей и стал по-настоящему востребованным, особенно у людей старшего поколения. Преимуществ у него много: это простой, недорогой и доступный каждому способ поддерживать физическую активность и заботиться о здоровье. В чём польза скандинавской ходьбы и на что обратить внимание начинающим — читайте в карточках.

