Каждый человек должен сжигать 150 ккал в день для поддержания здоровья организма. Для ежедневной нагрузки оптимально подходит скандинавская ходьба с палками, подобранными по росту.

Скандинавская ходьба помогает легко похудеть и укрепить здоровье. Во время ходьбы работает 90% мышц тела, особенно мышцы бедер и ягодиц. Такая нагрузка тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Также ходьба снижает уровень холестерина и сахара в крови, активизирует жировой обмен.

Польза для вашего организма от скандинавской ходьбы:

* повышает тонус мышц верхних и нижних частей тела одновременно
* снижает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба
* уменьшает нагрузку на колени и суставы
* улучшает работу сердца, легких и обменные процессы
* активизирует жировой обмен
* снижает уровень холестерина и сахара в крови
* снижает артериальное давление
* повышает плотность костной ткани на 5%
* повышает уровень мозгового кровотока и пр.

Ходьба с палками подойдет вам вне зависимости от возраста, потому что для ходьбы нет никаких противопоказаний. Заниматься ходьбой могут даже люди с болезнями сердца, стенокардией, артериальной гипертензией. Скандинавская ходьба полезна для людей, которые перенесли инфаркт и инсульт, и является профилактикой повторного инсульта. Но в любом случае перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом и инструктором по ходьбе.

Стоить отметить, что здоровый образ жизни является средством профилактики, в том числе, онкологических заболеваний. Подробнее: profilaktica.ru