

В Архангельске состоялся мастер-класс по скандинавской ходьбе

9 ноября 2015 г. понедельник, 13:31:22

Необычный мастер-класс по скандинавской ходьбе прошел в Библиотеке № 17 округа Майская горка. Своим увлечением с архангелогородцами поделилась двукратная чемпионка региона по скандинавской ходьбе Татьяна Бочкова. Она познакомила всех желающих с техникой ходьбы, рассказала о ее пользе и истории возникновения.

Скандинавская ходьба появилась благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые, чтобы не прерывать тренировки с окончанием зимнего сезона, стали тренироваться без лыж, используя только палки. В итоге практика подобной тренировки прижилась и получила собственное название.

А после того, как медицинские исследования подтвердили, что скандинавская ходьба полезна для спины, укрепляет организм и доступна людям любого возраста в любое время года, как в городе, так и на природе, поклонников этот вид спорта стал очень популярен у обычных жителей Европы.

В конце встречи гости библиотеки могли полученные знания попробовать на практике, выйдя на улицу. Татьяна Владимировна провела для всех разминку и показала, как работать палками, а слушатели мастер-класса превратились в поклонников скандинавской ходьбы, для которых движение обязательно будет в радость.

Подробности можно узнать по тел.: 62-78-29.

<http://arhcity.ru/?page=0/34974>