

# Скандинавская ходьба является эффективным методом реабилитации онкологических пациентов

Скандинавская ходьба (СК) является безопасным, эффективным и доступным видом физической активности, способствующим ощутимому улучшению всех основных показателей здоровья занимающихся.

## Регулярные занятия скандинавской ходьбой, с использованием грамотно подобранных специальных палок и правильной технике ходьбы способствуют:

1. улучшению кровообращения
2. повышению иммунитета
3. нормализации веса
4. снижению уровня холестерина и глюкозы крови
5. укреплению мышцы живота, ягодиц, тазового дна, нижних конечностей, плечевого пояса, рук, спины (за счет вовлечения 90 % мышц тела)
6. улучшению осанки
7. кардиопротективному эффекту
8. увеличению уровня эндорфинов
9. укреплению костной системы
10. защите от стресса



Больной Т., 65 л. «...занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе помогли мне в выздоровлении, я получил **значительный положительный эмоциональный заряд**...».

Занятия СК являются легко и тонко дозируемой аэробной циклической кардионагрузкой и идеально соответствуют рекомендациям ВОЗ по оптимизации физической активности, согласно которым необходимый минимум умеренной физической активности составляет 150-300 мин в неделю.

**Обучение скандинавской ходьбе проводит** - врач ЛФК, сертифицированный инструктор скандинавской ходьбы, победитель и призер Всероссийских и областных соревнований по скандинавской ходьбе **Монахова И.В. (89200755713)**