

- má pozitivní vliv na pohybový aparát a přispívá ke správnému držení těla
- zvyšuje tepovou frekvenci o 5-17 tepů za minutu
- díky zapojení i horních končetin zvyšuje spotřebu kalorií o 20% oproti běžné chůzi
- zlepšuje pohyblivost páteře a přispívá k uvolnění krčních, zádočných a mezilopatkových svalů
- při správné technice je využíváno až 90% svalů v těle
- díky použití holí snižuje zátěž kloubů
- přispívá k redukci nadváhy, spaluje až 400 kalorií za hodinu
- zlepšuje koordinaci pohybu