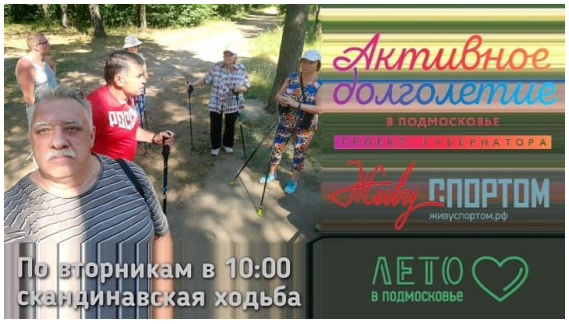
Работают все группы мышц.



Директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин, сегодня, рамках "Активное долголетие", согласно расписанию, в Кузьминском лесопарке провёл занятие по скандинавской ходьбе.

Скандинавская ходьба является одним из лучших способов поддержать форму в любом возрасте.

Она почти не имеет противопоказаний, кроме периодов обострения хронических болезней. При ходьбе с палками работают все группы мышц. Причем, в отличие от бега, где верхняя часть тела практически не задействована, скандинавская ходьба укрепляет мышцы плеч и спины. Те, кто занимается ею постоянно, отмечают улучшение фигуры, избавление от лишнего веса.

Согласно исследованиям специалистов, скандинавская ходьба задействует около 90% мышц тела, а прогулочный шаг – только 70%. Присоединяйтесь!

Мы здесь каждый вторник с 10:00 (Кузьминский лесопарк, Центральная аллея)

Занимайтесь спортом! Берегите своё здоровье! В здоровом теле, здоровый дух!