

Тренировка по скандинавской ходьбе.



Согласно проекту Губернатора Московской области Андрея Воробьева @andreyvorobiev "Активное долголетие" сегодня в Кузьминском лесопарке директор "Спорткомплекса Котельники" Михаил Набокин @mihailnabokin провёл тренировку по скандинавской ходьбе.

Скандинавская ходьба благотворно воздействует на работу легких. При тренировках значительно укрепляются дыхательные мышцы, объём вдыхаемого воздуха повышается на 30%. В результате обеспечивается эффективная доставка кислорода ко всем тканям и органам.

Скандинавская ходьба — прекрасный вид спорта для повышения выносливости и тренировки сердечно-сосудистой системы. Пульс становится больше на 10–15 биений в минуту по сравнению со стандартной ходьбой. В результате улучшается функционирование сердца и тонус сосудов, артериальное давление приходит в норму.

Занимаемся скандинавской ходьбой — улучшаем настроение и своё здоровье!

