

Польза скандинавской ходьбы

Согласно программе Губернатора Московской области Андрея Воробьёва "Активное долголетие" входит в обычный ритм после ограничительных мер, связанных противостоянию COVID-19.

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.



Приходите, присоединяйтесь к нам! Ведь это так здорово: лес, отличная погода, общение - все условия для улучшения тонуса всего организма.

