

В прекрасный летний день.

Сегодня, в прекрасный летний день, согласно расписанию Клуба "Активное долголетие", в Кузьминском лесопарке, директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин провёл тренировку по скандинавской ходьбе.

Всем давно известно, кто систематически занимается скандинавской ходьбой, уменьшается содержание холестерина в крови, улучшается работа органов пищеварения, нормализуются метаболические процессы.

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!

