

В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Сегодня в Кузьминском лесопарке директор спорткомплекса Михаил Набокин провёл занятие по скандинавской ходьбе.

Самых активных любителей северного вида спорта не напугал и дождик.

Молодцы!

Скандинавская ходьба — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Скандинавская ходьба задействует почти 90% мышц всего тела — больше, чем при беге и занятиях велосипедным спортом, при этом нагрузка по телу распределяется равномерно. За один час тренировки можно сжечь в полтора раза больше калорий, чем при беге трусцой.



#спорткомплекскотельники
#КотельникиГлаваЖигалкин
#КотельникиКомандаРаботает
#КотельникиТолькоВперед
#ЖивуСпортом
#СпортПодмосковья
#НашеПодмосковье
#СпортвКотельниках
#кузьминскийлес
#скандинавскаяходьба

