

## Обновлённый комплекс упражнений

В рамках "Активное долголетие", в Кузьминском лесопарке прошла тренировка по скандинавской ходьбе.

Директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин сегодня продемонстрировал обновлённый комплекс разминочных упражнений, который специально разработан для людей "серебряного возраста" и вполне по плечу всем участникам Клуба "Активное долголетие".



Этот новый вид спорта доступен каждому, независимо от возраста. Еще недавно про скандинавскую ходьбу в России даже и не слышали: люди, гуляющие с лыжными палками в разгар лета, вызывали у прохожих недоумение. Впрочем, недолго: совсем скоро скандинавская ходьба стала популярной и всё чаще можно встретить группки людей в каждом парке, лесу, на берегу прудов и речек.



Они признаются: северная физкультура поднимает настроение, укрепляет здоровье и возвращает былой тонус мышцам.

Занимаясь с палками, можно пофантазировать, будто вы взбираетесь на вершину или отправились в путешествие. Только вместо рюкзака за спиной у вас мотивация улучшить качество здоровья. Чтобы кислородный обмен был качественнее, всё же лучше заниматься по дальше от

магистрального потока машин на природе, где свежий воздух, тишина и все условия для нормального отдыха.

Приглашаем всех горожан пожилого возраста к нам на занятия, которые проводятся по вторникам в Кузьминском лесопарке на центральной аллее в 10:00

**Занимайтесь спортом!  
Берегите своё здоровье!**

