

## Выберете приемлемый темп.

В рамках "Активное долголетие", в Кузьминском лесопарке прошла тренировка по скандинавской ходьбе, которую провёл директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин.

После комплекса разминочных упражнений, движение с палками должно быть комфортным. Для этого, Вы самостоятельно для себя выберете приемлемый темп.

В руках – только палки и ничего больше.

Бутылочку воды, салфетки, телефон поместите в небольшой рюкзак за спиной. Обувь только спортивная, на не слишком тонкой подошве. Это необходимо, чтобы во время ходьбы нога плавно перекачивалась с пятки на носок. При этом



активизируются все биологически активные точки на подошве, запускается работа всех систем органов. Присоединяйтесь к нам! Мы поможем Вам освоить азы довольно интересного и совсем нового для России вида спорта!



Всем здоровья!

