

Лесопарк для спорта

Сегодня скандинавскую ходьбу провели в Кузьминском лесопарке — это прекрасный вид спорта для повышения выносливости и тренировки сердечно-сосудистой системы, что немаловажно для людей пожилого возраста.

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!

