

Скандинавская ходьба – лекарство от всех болезней.

Клубы «Активное долголетие» созданы по поручению губернатора Московской области Андрея Воробьева в рамках национального проекта Президента РФ Владимира Путина «Демография».

Одно из любимых занятий участников проекта «Активное долголетие» — это скандинавская ходьба. Регулярные тренировки, по которой, проводит директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин.

Ждём всех жителей "серебряного возраста" каждый вторник в 10:00 на Центральной аллее Кузьминского лесопарка, мы будем рады видеть Вас вместе с нами.

Преимущества спортивной ходьбы в том, что работают все группы мышц. Также повышается пульс — это помогает тренировать сердечную мышцу. Получается полноценная кардиотренировка. Ходить нужно не медленно, а поддерживать определенный темп: делать в секунду два шага. К тому же занятия проходят на свежем воздухе, что еще увеличивает пользу от них.

Присоединяйтесь!
Ведь спорт - залог Вашего долголетия!

