

Скандинавской ходьбой снижают риск

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

Регулярные занятия скандинавской ходьбой снижают риск хронических заболеваний, таких как сердечные заболевания, диабет 2-го типа, астма, инсульт и некоторые виды рака. Скандинавская ходьба, как другие формы упражнений, может использоваться в рамках программы по снижению веса.

Занимайтесь спортом!
Берегите себя!

