

Приглашаем на занятия по скандинавской ходьбе

12.08.2014

Приглашаем людей старшего возраста на занятия по скандинавской ходьбе (ходьба с палками). Это высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

- * Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- * Тренирует около 90 % всех мышц тела. * Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба[5].
- * Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- * Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

Занятия проводит тренер ГБУ ДСЦ «ЭПИ- Алтуфьево» Меркушкин Б.В.

20 августа в 11.00 по адресу: Путевой проезд, дом 20, корпус 2

(районный центр социального обслуживания)

Справки по телефону: 8(499)901-67-85

Адрес страницы: <http://altufievo.mos.ru/presscenter/news/detail/1203312.html>

[Управа района Алтуфьево](#)