

Приглашаем на соревнования по скандинавской ходьбе

09.04.2015

30 апреля Центр физической культуры и спорта ВАО организует окружные соревнования по скандинавской ходьбе.

Скандинавская ходьба представляет собой вид физической активности, в котором используется определенная методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Данная дисциплина является комплексом естественных нагрузок для профилактики, оздоровления, а также реабилитации мышечного тонуса человека, значительно улучшает работу лёгких и сердца, способствует развитию координации и чувства равновесия. Кроме того, она является эффективным видом физических занятий для спортсменов, нуждающимся в постоянной тренировке выносливости и сердечно-сосудистой системы.

Скандинавская ходьба не имеет каких-либо возрастных ограничений, но особой популярностью пользуется у пожилых людей. Ее развитию на территории ВАО способствует наличие большого количества природных парков и рекреационных зон, на территории которых и проходят занятия.

Соревнования пройдут по адресу: улица Metallургов, вл.60. Начало мероприятия в 15.00. Начало регистрации участников с 14.30. Дополнительная информация по телефону: 8 (926) 304 03 50, инструктор Вакарчук Кирилл Алексеевич.

Приглашаются все желающие!

Адрес страницы: <http://novogireevo.mos.ru/presscenter/news/detail/1728583.html>

[Управа района Новогиреево](#)