

## **Уроки скандинавской ходьбы предоставят пенсионерам Лианозова**

23.03.2016

Центр социального обслуживания на Новгородской улице, 32 проводит уроки по скандинавской ходьбе. Они предназначены для людей пожилого возраста.

Занятие состоит из теоретической части, разминки и основной составляющей. Профессиональный инструктор рассказывает о технике безопасности и правильном использовании специализированных палок для ходьбы, после чего проходит общая разогревающая разминка и затем группа отправляется осваивать маршрут. Существует несколько маршрутов, которые при желании могут меняться, также приветствуются новые идеи и предложения.

В процессе тренировки задействуются все основные группы мышц, что является прекрасной профилактикой для поддержания своего физического здоровья. После тренировки рекомендуется принять теплую ванну, которая расслабит мышцы и избавит от болезненных ощущений на следующий день после физических нагрузок.

Записаться в секцию можно в любой день. При себе необходимо иметь справку из поликлиники от терапевта. Занятия проходят в понедельник, среду и пятницу с 11.00 до 12.30.

---

Адрес страницы: <http://lianozovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2638992.html>

---

[Управа района Лианозово](#)