

Секция скандинавкой ходьбы откроется в парке «Кузьминки»

10.05.2016

На природной территории «Кузьминки-Люблино» ГПБУ «Мосприрода» начинает работу секция скандинавкой ходьбы.

Первая тренировка состоится 14 мая и будет бесплатна для всех желающих. Затем занятия с сертифицированным инструктором Андреем Авдеевым будут проходить каждую субботу с 12.00. Тренировки будут как индивидуальные, так и групповые.

Во время скандинавской ходьбы со специальными палками укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистая система, закаливается организм, повышается иммунитет. Ходьба с палками помогает справиться с неврастенией и бессонницей, снимает нервное напряжение, улучшает сон и самочувствие, повышает работоспособность. Поэтому скандинавскую ходьбу с палками психиатры рекомендуют больным с депрессией.

Среди других плюсов занятий скандинавской ходьбой:

- поддержание тонуса мышц верхней и нижней частей тела.
- тренировка около 90 процентов мышц (во время аэробных нагрузок скандинавской ходьбы работают практически все группы мышц – голени, бедер, рук и плечевого пояса, живота; дополнительно развиваются мышцы шеи, груди и спины, что особенно важно для тех, кто весь рабочий день сидит в офисе за столом)
- сжигание до 46 процентов больше калорий, чем при обычной ходьбе за счет работающих рук.
- уменьшение при ходьбе давления на колени и позвоночник, так как палки снижают нагрузку на суставы.
- улучшение работы сердца и легких, увеличение пульса на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- идеально для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- улучшение чувства равновесия и координации.
- возвращение к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
- не требует специальной подготовки (скандинавской ходьбой может заниматься любой желающий).
- отличная профилактика остеопороза.
- снижение вязкости крови, следовательно, уменьшение опасности тромбозов и инфарктов.
- активизирование метаболизма, ускорение жирового обмена, повышение уровня эндорфинов в крови в пять раз.

Сбор на первое занятие в 12.00 по адресу: улица Кузьминская, дом 10.

Предварительная запись на каждое занятие обязательна, поскольку инструктору необходимо знать точное количество участников и рост каждого из них, чтобы подобрать всем специальные палки. Записывайтесь по телефону: 8(916)604-60-28 (Андрей Авдеев).

Адрес страницы: <http://uvao.mos.ru/announcements/news/detail/2925321.html>

[Префектура ЮВАО города Москвы](#)