

В Зябликово действует клуб скандинавской ходьбы «Синица».

12.02.2015

Клуб скандинавской ходьбы «Синица» приглашает всех желающих на оздоровительные прогулки.

Скандинавская ходьба - придуманный профессиональными спортсменами вид тренировок, популярный в Европе уже на протяжении 20 лет. Он представляет собой вид ходьбы с использованием специальных палок, похожих на лыжные и является компромиссным вариантом между пробежками на улице и занятиями в фитнес-клубе. Подробнее об этом заморском новшестве мы попытались выяснить на очередной прогулке «Синицы».

Это отличный способ поддерживать себя в форме и получать удовольствие от прогулки, познакомиться с новыми людьми, погулять по живописным местам. Средняя длина маршрута составляет 5 км.

«Скандинавской ходьбой занимаются не только пенсионеры или девушки, желающие похудеть. В «Синицу» часто приходят люди после инсульта. Хотя неврологи им советуют развивать мелкую моторику, к примеру, крупу перебирать, и настороженно относятся к скандинавской ходьбе, она тоже помогает восстановиться», - поделилась опытом руководитель клуба Елена Калмыкова.

Находится клуб по адресу улица Мусы Джалиля, дом 4/1. Ст. метро «Борисово» 200 м пешком.

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1579801.html>

[Управа района Зябликово](#)