

Участникам «Московского долголетия» предложили заняться скандинавской ходьбой

31.01.2020

На территории парка Победы не только в теплый сезон, но и зимой регулярно проходят тренировки по скандинавской ходьбе. Занятия в зеленой зоне нашего района организованы для участников проекта «Московское долголетие».

В начале тренировки выполняется пятиминутная разминка. Она помогает организму подготовиться к дальнейшей физической нагрузке. После основной части занятий их участники выполняют комплекс упражнений на растяжку и расслабление мышц. Регулярные занятия скандинавской ходьбой способствуют укреплению иммунитета, ускорению процессов метаболизма в организме, улучшению осанки.

Более подробные сведения о проекте «Московское долголетие» вы можете получить в территориальных центрах социального обслуживания.

Адрес страницы: <http://gbuzhilishnik.mos.ru/presscenter/news/detail/8661741.html>

[ГБУ города Москвы «Жилищник «Дорогомилово»](#)