

Северная ходьба в Заволжском парке. Присоединяйтесь!

Тренировки на свежем воздухе полезны для физического и психологического здоровья. Занятия на открытом воздухе создают условия для выносливости, улучшают эмоциональное состояние и помогают разнообразить тренировки.

В Заволжском центре социального обслуживания при поддержке администрации Заволжского городского поселения работает группа здоровья «Движение – эликсир долголетия».

Два раза в неделю любители «северной» ходьбы старшего поколения собираются у входа в городской парк и совершают прогулки на свежем воздухе, периодически меняя маршрут.

В ходе тренировки проводятся разминочные и заминочные упражнения для разогрева и растяжки мышц, выполняется комплекс упражнений «Цыгун».

«Северная» ходьба с палками позволяет не только улучшить кровообращение, тренировать плечевой пояс, уменьшать нагрузки на позвоночник, но и в целом укрепить иммунитет.

Занятия ходьбой доступны всем, а польза от нее огромна: улучшается координация, снижается риск падений, инсультов, деменции и депрессий, повышается выносливость и общая физическая форма. Также данный вид активности помогает обрести новых друзей.

Заволжский центр социального обслуживания приглашает представителей старшего поколения на занятия «северной» ходьбой.

Занятия проходят два раза в неделю, вторник и пятницу с 11-00 ч. до 12-00 ч.

Сбор у входа в парк (со стороны здания ОБУСО «Заволжский ЦСО»).

Телефоны для справок: 2-31-47 и 2-19-87. Палки для ходьбы предоставляются во временное пользование бесплатно.



