

Спорткомплекс «Южный» организовал открытый урок по скандинавской ходьбе для матерей Братеева

20.11.2018

В честь Дня матери эксперт спортивного комплекса «Южный» провел открытый урок по скандинавской ходьбе возле реки Городня во вторник, 20 ноября. Как прошло занятие на свежем воздухе, редакции газеты «Братеево» рассказали представители спортивного комплекса.

Спортивное утро жителей района началось в природной зоне возле реки Городня. Перед началом прогулки участники занятия размялись и разогрелись. Опытные спортсмены, которые регулярно посещают тренировки, энергично двинулись вперед. А те, кто впервые познакомился с новым видом спорта, внимательно прослушали рекомендации тренера. Посетители урока узнали, что скандинавская ходьба – не просто прогулка с палками, а полезная и эффективная физическая активность. Тренер пояснил для начинающих спортсменов, что она повышает тонус мышц верхней и нижней частей тела, позволяет сжечь больше калорий и способствует улучшению работы сердца.

«Взрослые дети привели своих матерей-пенсионеров на открытый урок по скандинавской ходьбе, чтобы приобщить их к спорту. Холодная погода никого не смутила, наша постоянная группа занимается даже зимой. На сегодняшний день это довольно модный и продвинутый вид спорта, который привлекает все больше людей. Наша группа постоянно пополняется новыми спортсменами», – прокомментировала президент СК «Южный» Ирина Панфелова.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7710230.html>

[Управа района Братеево](#)