

ВСТАВАЙ и ШАГАЙ



СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА



• СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА

Активизирует не только мышцы ног, но и мышцы верхней части тела.

Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.

Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.

Улучшает работу сердца и лёгких, увеличивает пульс на 10—15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

Улучшает чувство равновесия и координацию.

Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.



Возможно кому-то из потенциальных участников проекта (50+) "ВСТАВАЙ и ШАГАЙ" поможет пройти социализации, найти новых друзей и перебороть чувство одиночества.





А кто-то впервые будет стоять
на пьедестале победы.

ВСТАВАЙ и ШАГАЙ