

## Шагаем по городу вместе

О пользе скандинавской ходьбы для людей пожилого возраста известно давно, ее основное преимущество заключается в невысоких нагрузках. В отличие от обычной ходьбы и бега нагрузка распределяется равномерно на нижнюю и верхнюю части туловища. Большинство оздоровительных физических упражнений недоступны для людей пожилого возраста из-за сложных для выполнения элементов. В процессе старения снижается координация, что является основным препятствием для активных занятий спортом. Скандинавская ходьба идеально подходит для пожилых людей, все движения максимально естественны, в данном случае отсутствуют требования к уровню подготовки, а их продолжительность и интенсивность регулируются в индивидуальном порядке. Посетители отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста учреждения «Центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Могилева» на постоянной основе практикуют данный вид любительского спорта. Пешие прогулки с палками – это не только польза для здоровья, но и возможность посетить интересные и живописные места родного города. Парк в Подниколье, этно-хутор «Зеленая роща», Печерский лесопарк - любимые места посетителей отделения. За выполнением техники ходьбы следит опытный инструктор, руководитель кружка «Архитектура тела и фитнес для представителей старшего поколения» Игорь Михейченко. Скандинавская ходьба заряжает энергией и делает пешие путешествия не только интересными, но и полезными. Присоединяйтесь!



