

11 июня в парке «Сокольники» состоится фестиваль скандинавской ходьбы «Свобода движения»

08.06.2016



Организатором фестиваля выступает Русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы, основанная в 2010 году.

Гости праздника смогут познакомиться с одним из наиболее эффективных и в то же время самых доступных видов фитнеса. Скандинавская ходьба или, как ее иначе называют, «Ходьба с палками» является уникальным видом физической активности, которая позволяет задействовать около 90% мышц тела человека и тем самым помогает избавиться от лишнего веса, ведь за час ходьбы уничтожается почти 700 калорий. При этом скандинавская ходьба является наиболее безопасным видом фитнеса и может заменить традиционные тренировки при проблемах с суставами или позвоночником. Весь необходимый инвентарь для занятия скандинавской ходьбой гости фестиваля смогут взять напрокат в парке «Сокольники».

Всем желающим предоставляется возможность побороться за медали и призы в соревнованиях на 7-километровой дистанции. Также в рамках фестиваля опытные инструкторы RNWA проведут мастер-классы, на которых дадут уроки базовой техники. Посетители фестиваля узнают, как правильно подобрать снаряжение для ходьбы, какие есть основные правила дыхания при занятиях скандинавской ходьбой, а так же смогут получить ответы на интересующие вопросы.

Открытие фестиваля состоится в 11 часов. Ведущими программы фестиваля выступают Лариса Вербицкая и Никита Белоголовцев.

Всю подробную информацию можно узнать на сайте мероприятия: фестивальходьбы.рф.

Адрес страницы: <http://novokosino.mos.ru/presscenter/news/detail/3105299.html>

[Управа района Новокосино](#)