

Скандинавская ходьба возвращает здоровье новокосинцам

15.01.2018



Секция скандинавской ходьбы «Люди идут по свету», работающая при ГБУ ЦТДС Новокосино «Родник», находит всё больше поклонников среди новокосинцев.

Как рассказала руководитель секции Ольга Зобина, на маршрут, проходящий по Салтыковскому парку, каждый раз выходит примерно 15 -20 новокосинцев. Все они уже ощутили на себе эффективность этого простого и доступного метода оздоровления.

По словам Ольги Зобиной, на сегодняшний день в Германии скандинавская ходьба с палками является обязательным элементом почти всех реабилитационных курсов, проводимых после травм и операций на опорно-двигательном аппарате.

Благодаря данному виду физической активности, немецкие пациенты с протезированным тазобедренным суставом уже через месяц после операции возвращаются к привычному образу жизни. Медики отмечают также, что данный вид физкультуры особенно полезен при остеохондрозе, сколиозе, бронхиальной астме, вегето-сосудистой дистонии, болезни Паркинсона, болях в спине и шее. Специалисты подчёркивают, что скандинавская ходьба помогает справиться с психологическими проблемами, бессонницей и избыточным весом.

Занятия проводятся в Салтыковском лесопарке по понедельникам и пятницам с 8:00 до 11:00, по субботам и воскресеньям с 8:00 до 14:00. Телефоны для справок: 8(495)702-17-01, 8 903-195-33-24.

Адрес страницы: <http://novokosino.mos.ru/presscenter/news/detail/7086293.html>

[Управа района Новокосино](#)