

Обучение правилам скандинавской ходьбы стартует в больнице имени Буянова

16.05.2016



Новый вид лечебных процедур появится в городской клинической больнице имени Буянова. Отделение физиотерапии предложит всем желающим обучиться скандинавской ходьбе.

Так, квалифицированные инструкторы проведут начальные занятия, которые объяснят пациентам, как правильно держать палки, какие движения совершать, а также помогут наметить маршрут и расстояние. Следующие сеансы будут проходить самостоятельно. Подробнее можно узнать на [сайте](#).

Отметим, что скандинавская ходьба не имеет возрастных ограничений. Она способствует укреплению мышц спины и плечевого пояса, сбрасыванию лишнего веса, улучшает работы кишечника и нормализует обмен веществ.

Адрес страницы: <http://tsaricino.mos.ru/presscenter/news/detail/2953440.html>

[Управа района Царицыно](#)