

Соревнования по скандинавской ходьбе прошли в парке на Борисовских прудах

19.09.2017

Соревнования по скандинавской ходьбе прошли в районе Орехово-Борисово Северное. Организаторами мероприятия выступили центр досуга и спорта «Прогресс» и районное отделение партии «Единая Россия».

Состязания прошли на территории парка «Борисовские пруды». Участниками стали люди с ограниченными возможностями здоровья, которые регулярно посещают тренировки по данному виду спорта.

«Участники соревнования были разделены на три команды, каждая проходила эстафеты с палками. В конце все прошли общую дистанцию. Все конкурсанты получили грамоты за активное участие», - рассказала газете «Борисовские пруды» сотрудник центра «Прогресс» Дарья Ландина.

По словам именитых фитнес-тренеров и спортсменов, скандинавская ходьба - это лучший вид спорта для снижения веса. Она позволяет сжечь до 400 ккал, и это только за один подход. Кроме того, ходьба активизирует около 90% всех мышц нашего тела, стимулирует их развитие.

Фото: *Анастасия Федулова*

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/6868561.html>

[Управа района Орехово-Борисово Северное](#)