

Соревнования по скандинавской ходьбе прошли в «Борисовских прудах»

03.11.2017

Соревнования по скандинавской ходьбе прошли в районе Орехово-Борисово Северное в четверг, 2 ноября.

В личном зачете своих коллег по команде одолела Нажия Ахметова.

Соревнования проходили в парке «Борисовские пруды». Команда всегда тренируется здесь, не смотря на погодные условия. Светлана Стандровская – капитан команды – сама организовала кружок по занятию скандинавской ходьбой.

Справка

Как сообщают эксперты, скандинавская ходьба - лучшее спортивное упражнение для придания суставам эластичности. Она активирует около 90% всех мышц тела человека, стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины и ног. Вот, почему скандинавская ходьба является одним из самых востребованных занятий для людей старшего возраста.

Фото: *Екатерина Кленевская*

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/6957411.html>

[Управа района Орехово-Борисово Северное](#)