

О скандинавской ходьбе рассказали в соц.центре



В Межрайонном комплексном центре социального обслуживания населения в Юрьянском районе прошло организационно-обзорное занятие по «Скандинавской ходьбе» для людей пожилого возраста и инвалидов.

Для всех присутствующих специалисты отдела срочного социального обслуживания рассказали и показали на практике: как правильно выбрать снаряжение, отрегулировать его, ознакомили с техникой скандинавской ходьбы. Объяснили, в чем заключается польза занятий скандинавской ходьбы.

Участники данного мероприятия сделали выводы, что скандинавская ходьба – настолько позитивный для организма вид спорта, что она даже может заменить занятия в зале. К тому же заниматься просто весело.

«Я очень вдохновилась и хочу научиться правильно ходить, ведь какие наши годы» - поделилась своими эмоциями Людмила Викторовна.