

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ СКАНДИНАВСКУЮ ХОДЬБУ!

НЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ!

ВСЕ, КТО МОЖЕТ ХОДИТЬ - МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ!

**ПОДХОДИТ ТАКЖЕ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПОСЛЕ ИНФАРКТОВ, ИНСУЛЬТОВ И ДР. ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

**ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА!
КАК ДЛЯ МОЛОДОГО, ТАК И ДЛЯ ПОЖИЛОГО!**

**АКТИВНЫ ОКОЛО 90% МЫШЦ ТЕЛА,
А ПРИ ОБЫЧНОЙ ХОДЬБЕ - ЛИШЬ 50%.**

**В ОТЛИЧИЕ ОТ ОБЫЧНОЙ ХОДЬБЫ,
РАСХОД КАЛОРИЙ НА 46% БОЛЬШЕ
И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ВЫШЕ НА 26%,
ЧТО УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
И СПОСОБСТВУЕТ ПОТЕРЕ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ!**

**НОРМАЛИЗУЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ,
УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМЫ.**

**ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕГКИМ И УДОБНЫМ СПОСОБОМ
ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ,
ВЕДЬ ДРУГИЕ ВИДЫ ФИТНЕСА И БЕГ
ПОДХОДЯТ НЕ ВСЕМ И ТРЕБУЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ.**

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!
ПЕРВЫЕ ЗАНЯТИЯ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ С ИНСТРУКТОРОМ,
КОТОРЫЙ НАУЧИТ ВАС ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.**

