

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» ПОЯВИЛАСЬ В СЕСТРОРЕЦКОМ ПАРКЕ КЛИНА

Специальную тропу для скандинавской ходьбы и пеших прогулок открыли в Сестрорецком парке в Клину, говорится в сообщении пресс-службы Минздрава Московской области.

«В Сестрорецком парке Клина состоялось открытие «Тропы здоровья». Тропа предназначена для скандинавской ходьбы, теренкура (дозированной физической нагрузки в виде пешеходных прогулок) и пеших прогулок на свежем воздухе для взрослых и детей», – говорится в сообщении.



Протяженность «Тропы здоровья» 2,2 километра.

Как уточняется в материале, регулярные пешие прогулки и занятия ходьбой позволяют улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снять напряжение шейно-плечевого отдела, укрепить мышцы спины. Протяженность тропы составляет 2,2 километра. Удобные указатели позволяют следить за тем, сколько метров осталось пройти.

«Подмосковные медики уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни среди жителей Подмосковья. «Тропы здоровья» – удобный повод напомнить всем о важности активного образа жизни», – приводятся в сообщении слова министра здравоохранения Московской области Нины Суслоновой.

Наталья ЖИДКОВА.