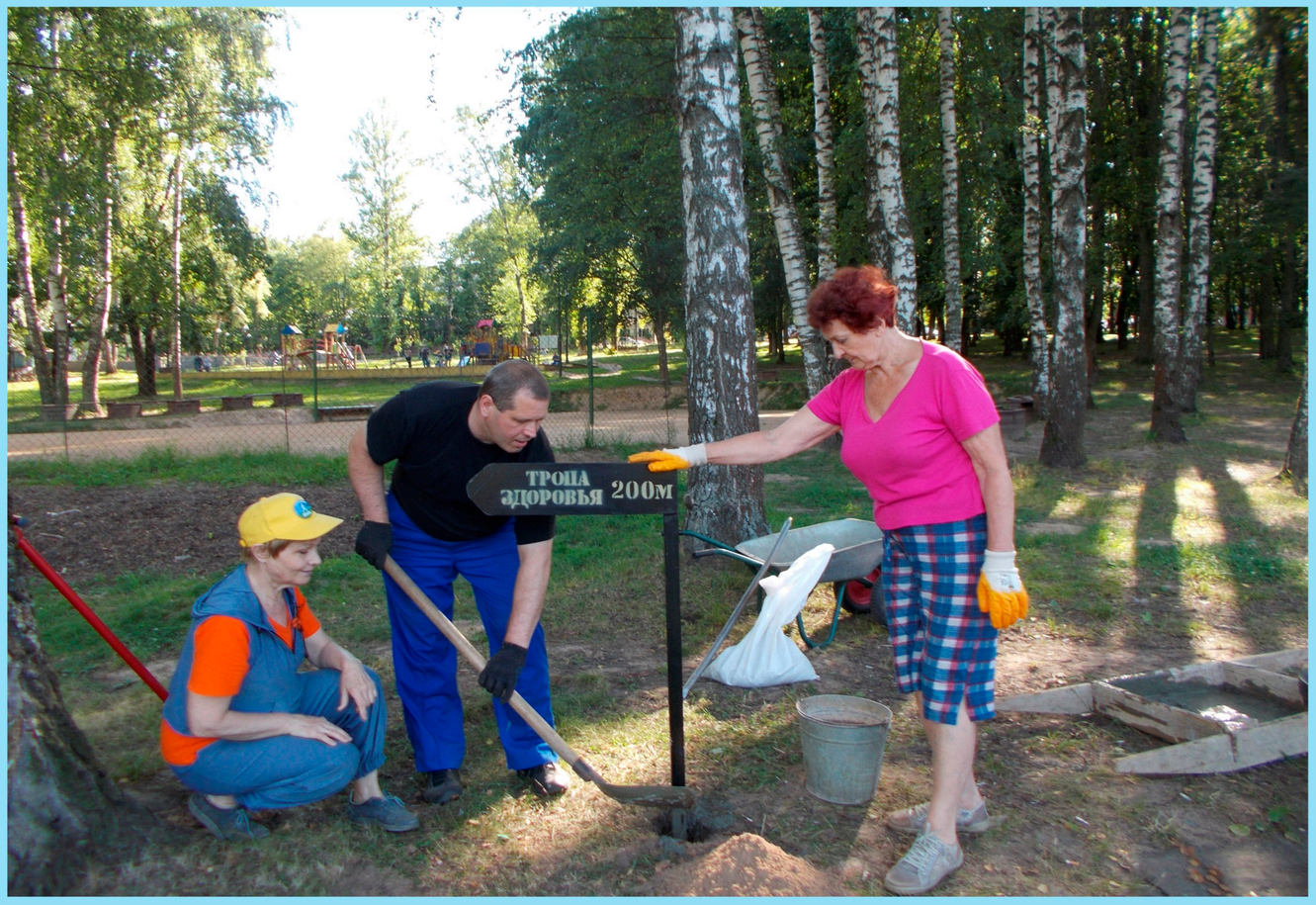
ТРОПА ЗДОРОВЬЯ
«Сестрорецкая»
Оздоровительный клуб финской ходьбы «Нордик» г. Клин
Дорогие друзья!
Вы стоите на Тропе здоровья «Сестрорецкая», предназначенной для занятий финской ходьбой. Ходьба с палками родилась в Финляндии в 1997 году. Сегодня в мире скандинавской ходьбой занимаются около 14 млн. человек.
Наша Тропа создана на территории парка «Сестрорецкий» и является одной их первых в Московской области. Регулярные занятия финской ходьбой позволят Вам улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снимут напряжение шейно-плечевого отдела, укрепят мышцы спины, позволят снизить нагрузку на суставы ног, улучшат настроение. Мы спланировали нашу Тропу так, что вы не только можете заниматься финской ходьбой, но улучшить свой жизненный тонус на современных тренажёрах, они безопасны и удобны. Занимаясь на нашей Тропе по предложенной программе, вы повысите выносливость организма и укрепите мышцы! Её протяжённость 2200 метров. Удобные указатели позволят Вам следить, за тем, сколько метров Вы уже прошли. Мы надеемся, что прогуливаясь по «Тропе здоровья» вы полюбите финскую ходьбу. Приглашаем в клуб оздоровительной ходьбы «Нордик», г. Клин, ул. Захватаева 4а.
«Тропа здоровья» спланирована Клинским оздоровительным клубом финской ходьбы «Нордик» при участии: Управления по делам культуры, искусства и туризма Администрации Клинского муниципального района, МАУ «Клинский городской парк культуры и отдыха», системы здравоохранения Клинского района, ООО «Бастион», ООО «Аметист», Автоколонны №1792, Клинского РАЙПО, Университета «Третий возраст» ГБУ СО МО Клинского КЦСОН, Движения молодых политических экологов «Местные».
Вместе к здоровью и общению
Всегда начинайте занятия с разминки, она поможет Вам подготовить мышцы к нагрузке.
Спокойно пройдите 100 метров «Тропы здоровья», прочувствуйте ритм.
Далее идите более энергично, перенося палки немного вперёд, опираясь на них уверенно. Следите за своим самочувствием. Помните, что нужно идти не на пределе своих возможностей. Вам должно быть комфортно.
Пройдя «Тропу здоровья» подойдите к тренажёрам и поочередно на каждом выполните заминку на растяжку.
Заведите дневник и запишите свои результаты. Дневник поможет Вам проследить за Вашими успехами.
Первые шаги к здоровью

ТРОПА 1100м ЗДОРОВЬЯ


ТРОПА ЗДОРОВЬЯ 200м