

# В Центральной городской библиотеке состоялся мастер-класс "Здоровье легким шагом"

**Дата:** 29.04.2018

**Источник:** Информационно-аналитический отдел Администрации Октябрьского района ГО г. Уфа РБ

**Сферы деятельности:** [Культура](#)

**Районы:** [Октябрьский район](#)

**Количество просмотров:** 103

На днях в Центральной городской библиотеке прошел мастер-класс по скандинавской ходьбе «Здоровье легким шагом» для представителей старшего поколения. Председатель Уфимского клуба скандинавской ходьбы «Твой ход!» Зухра Муртазина рассказала об истории модного вида спорта и влиянии его на здоровье человека.

Скандинавская ходьба вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Скандинавская ходьба укрепляет сердце, сосуды и легкие.

Для того чтобы получить хороший результат и не травмироваться гостям мастер-класса рассказали о технике ходьбы на палках, наглядно показали и рассказали о каждом виде палок для скандинавской ходьбы и какие лучше использовать. В завершение мероприятия спикер пригласила участников на тренировки в клуб «Твой ход».



<http://old.ufacity.info/press/news/286622.html>