

Видео тренировка - Скандинавская ходьба. Разминка

09.02.2021

Комплекс «Скандинавская ходьба» от спорт инструктора «Атланта» Галины Михайловны Соколовой.

Подготовительные упражнения для ног. Упражнения не должны вызывать болевых ощущений. Тренировку рекомендуем выполнять ежедневно в качестве зарядки. Тренировки по скандинавской ходьбе пойдут на пользу каждому, кто стремится поддерживать активный образ жизни.

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/9700904.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)