

# 10 причин заняться скандинавской ходьбой

*Тренируется опорно-двигательный аппарат*

*Улучшается работа сердца и легких*

*Уменьшается нагрузка на суставы*

*Повышается активность мышц*

*Улучшается кровообращение*

*Снижается риск переломов*

*Способствует похудению*

*Укрепляется иммунитет*

*Улучшается настроение*

*Корректируется осанка*



**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА**