



ALIKHAN BUKEIKHAN
UNIVERSITY

Институт повышения квалификации
и дополнительного образования
СЕРЕБРЯНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА**

Преподаватель: Коновалов А.В.





- ✓ Поднимает настроение
- ✓ Способствует улучшению осанки
- ✓ Укрепляет мышцы
- ✓ Эффективно тренирует ноги
- ✓ Снимает стресс
- ✓ Улучшает работу сердца
- ✓ Укрепляет мышцы живота
- ✓ Снимает нагрузку на коленные суставы

