

Ходите с пользой для здоровья!

Спорт, безусловно, помогает сохранить здоровье, развивает выносливость, тренирует силу воли. Но не для всех активный спорт подходит в силу возраста, темперамента или отсутствия времени. Однако, просто ходьба, может принести не меньшую пользу организму, чем баскетбол, борьба, легкая атлетика или другие активные виды спорта. Ходьба относится к тому виду активности, которым могут самостоятельно заниматься не только абсолютно здоровые люди, но и те, кто имеет проблемы со здоровьем.

29 ноября 2020года на территории МКУ «Спортивный комплекс и стадион» стартовала акция, посвященная Дню инвалидов «Ходить полезно для здоровья», где приняли участие более 20 жителей поселка Антропово. Основная задача акции – приобщить к здоровому образу жизни как можно больше людей.



