

МИНИСТЕРСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ
ПРИМОРСКОГО КРАЯ
Краевое государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Спасский политехнический колледж»
ул. Красногвардейская, д.118, г. Спасск-Дальний
Приморский край, 692238
Тел/факс: (42352) 2-75-13
E-mail: pu29ok2007@rambler.ru
ОКПО 02505684, ОГРН 1022500821078
ИНН/КПП 2510003330/251001001
12.09.2015 № 426
на № _____ от _____.

Спасибо за участие в марафоне «фоновая ходьба»!

Фоновая ходьба — это именно то, что нужно современному человеку. В отличие от других видов спорта, она не требует специального оборудования, дорогого абонемента в спортзал или особых навыков. Достаточно просто выйти на улицу и начать ходить в своём темпе.

Благодаря регулярным прогулкам укрепляются мышцы и суставы, нормализуется вес. Стабилизируется давление, что особенно важно для людей с гипертонией.

При поддержке команды единомышленников повышается мотивация. Соревновательный элемент добавляет азарта и интереса. Общение с командой помогает снять стресс и улучшить настроение.

Заниматься можно в любое время и в любом месте. Не нужно подстраиваться под расписание тренировок. Достаточно просто увеличить количество шагов в течение дня. Можно совмещать с другими делами: прогулкой с собакой, походом в магазин или встречей с друзьями.

Присоединившись к команде по фоновой ходьбе, я заметила значительные улучшения: Появилось больше энергии и бодрости, улучшилось настроение и качество сна.

Рекомендую фоновую ходьбу всем, кто хочет вести здоровый образ жизни, но не знает, с чего начать. Это простой, безопасный и эффективный способ оставаться в форме, и получать удовольствие от движения!

Движение – Жизнь!

С уважением, команда «СПОшеходики»