



Ходьба – самый доступный и полезный вид физической активности.

Вы знаете, что при ходьбе мы задействуем до 90% всех своих мышц? В группу работающих мышц входят абдоминальные, ягодичная мускулатура, мышцы позвоночного, шейного, поясничного отдела, икроножные и бедренные мускулы.

Кроме того мы тренируем самую важную мышцу - сердце.

Согласно десяткам исследований, регулярная ходьба в быстром темпе снижает артериальное давление и вероятность развития инсульта на 20-40%.