



Ходьба — самый естественный вид передвижения человека. В этом процессе задействовано до 90% мышц. Такой вид активности с использованием разных методик можно рассматривать и как вид спорта, и как способ похудения, и как возможность расслабиться и поднять себе настроение.

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» стартовала по всей стране.

От Камчатки до Калининграда более 600 населённых пунктов уже организовали мероприятия Акции на маршрутах здоровья!

Сегодня, 04.04.2022, к ним присоединились обучающиеся объединений «Футбол» МАУДО ЦРТД и Ю г. Озерска во главе со своим тренером А.В. Владыевским. В акции приняли участие 45 спортсменов. За 83 минуты ребята прошли 10000 шагов, преодолев расстояние в 7 км 800 м!

Юные футболисты подтвердили свою выносливость и стремление добиваться поставленных целей!

«Мы — за здоровый образ жизни!» - именно так они подвели итог Акции! Молодцы!

