

«Здоровье на Волге»



5 ноября на Московской набережной прошел массовый спортивный праздник — Фестиваль скандинавской ходьбы «Здоровье на Волге», организаторами которого стали Администрация города Чебоксары, туристический центр при поддержке Федерального центра травматологии, ортопедии и эндопротезирования и Русской Национальной Ассоциации скандинавской ходьбы (RNWA).

Скандинавская ходьба принадлежит к упражнениям общей физической подготовки, снимает стресс, повышает настроение, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, является доступным, эффективным, безопасным методом профилактики остеопороза.

Преподаватели и студенты медицинского колледжа приняли участие в обучающих мастер-классах по северной ходьбе, а так же массовом заходе на дистанцию 2 км.

Полученную в ходе мероприятия информацию об основах и навыках оздоровительной ходьбы медицинские работники смогут применить при организации профилактической деятельности по сохранению и укреплению здоровья населения.

