

Лыжи = здоровое сердце + крепкие суставы + хорошее настроение!

Идеальная зимняя тренировка: полезна для сердца и лёгких, поднимает иммунитет. Развивает координацию и баланс

Советы новичкам:

- Маршрут: ровные лесные тропы, парки, стадионы.
- Инвентарь: классические лыжи (легче учиться).
- Одежда: несколько слоёв, чтобы не потеть и не мёрзнуть.
- Время: начните с 30 минут.

Выходите на лыжню — это лучшая инвестиция в здоровье этой зимой!