

Лыжные гонки в Зеленограде

29.01.2019



Пресс-служба Управления по ЗелАО ГУ МЧС России по г. Москве сообщает жителям района Старое Крюково:

- Очень редко в парках, в лесополосе можно встретить лыжника. Те, которые пытаются следить за своим здоровьем предпочитают посещать фитнес клубы, различные тренажерные залы и бассейны.

Однако, не многие знают, что при занятии лыжным спортом, задействуются все виды мышц, и вы находитесь на свежем воздухе, что не маловажно для укрепления здоровья. Такие занятия приносят большую пользу не только взрослым, но и детям и пожилым людям.

Так, в Зеленоградском АО г. Москвы прошли соревнования по лыжным гонкам среди сотрудников окружного управления МЧС.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Утро вторника сотрудников чрезвычайного ведомства началось со встречи у лыжной трассы. Свежий воздух и погодка создали приятную атмосферу. На старте были как представители мужчин, так и женщин.

Стоит отметить, что все спортсмены должны обладать крепкой выдержкой и хорошей закалкой, чтобы достойно участвовать в эстафетах.

По сигналу, с линии старта все активно двинулись вперед. Пробежав установленную дистанцию, после финиша, многие из участников решили прокатиться еще, потому что сложно сопоставить взамен что-либо такому прекрасному активному и полезному отдыху, как лыжные гонки.

В личном зачете среди сотрудников окружного управления МЧС лучшими стали Никитин Сергей-командир отделения 70 пожарно-спасательной части г. Москвы и Зайцева Светлана- диспетчер центрального пункта пожарной связи.

Адрес страницы: <http://st-krukovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7852312.html>

[Управа района Старое Крюково города Москвы](#)