



Полезьа коньков

Регулярные катания на коньках позволяют человеку значительно улучшить свое здоровье, а также укрепить свой дух.

- ✓ Отлично отдохнуть и развлечься.
- ✓ Научитесь грациозно двигаться на льду.
- ✓ Освойте правильные методы катания.
- ✓ Улучшите свою осанку и чувство равновесия.
- ✓ Укрепите мышцы, особенно ног и спины.

Это чрезвычайно полезно тем, кто часами просиживает за компьютером или письменным столом.

Научитесь гармонизировать свои движения с ритмом музыки. Это может пригодиться и тем, кто хочет стать неплохим танцором.

Будете чаще
весьма важно
целыми днями



также
тво людей
ении.