

Скандинавская ходьба – это возможность преодолеть любой недуг в пожилом возрасте



11 сентября 2018 г. в 10.00 часов утра в парке Заречном под руководством сертифицированного инструктора по скандинавской ходьбе Шишкина А.В. для граждан пожилого возраста, пациентов ММАУ «Городская поликлиника № 1» состоялся уже второй мастер-класс по скандинавской ходьбе.

Скандинавская ходьба стремительно набирает популярность, так как является доказанным и самым, пожалуй, доступным методом реабилитации для больных различными заболеваниями, а также методом профилактики для людей любого возраста, желающих вести здоровый и активный образ.

Анатолий Васильевич Шишкин и активные члены клуба «120» своим примером уже более пяти лет доказывают, как любой человек в любом возрасте, может преодолеть свой недуг, вести здоровый образ жизни, заниматься скандинавской ходьбой и лучше себя чувствовать.

Мастер-класс для участников проекта «Диалог с телом» начался с разминочной зарядки, затем Анатолий Васильевич показал комплекс упражнений для позвоночника по профилактике остеохондроза и цикл оздоровительной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Перед прохождением по маршруту с участниками мероприятия проведен инструктаж по скандинавской ходьбе. И вот группа под наблюдением Анатолия Васильевича отправилась на прохождение дистанции в течение 40-60 минут, во время движения участники проекта еще не раз задавали вопросы своему наставнику по технике скандинавской ходьбы.

Основная задача мероприятия – это изменение мышления людей пожилого возраста, убеждение их в том, что физическая активность, в частности, как скандинавская ходьба, такой доступный и простой вид реабилитации и профилактики, способна изменить их образ жизни кардинальным образом.

Руководитель проекта «Диалог с телом» Гимадиева Л.Ф. также отметила для участников мастер-класса три основные причины, которые делают скандинавскую ходьбу особенно эффективной в пожилом возрасте:

1. Вовлечение в тренировку большого количества мышц.
2. Повышение интенсивности работы мышц.
3. Можно легко включить в график нашей повседневной жизни.

Всем желающим обучиться и попробовать свои силы были розданы скандинавские палки для самостоятельных занятий.

На мероприятии присутствовали граждане пожилого возраста, вышедшие на пенсию, старше 55 лет, инвалиды по общему заболеванию.



*Контактное лицо: Гимадиева
Лилия Фархатовна, тел. 89504861190,
г. Тюмень, пр. Заречный, д.4/1,
женская консультация, кабинет № 18; e-
mail: gimadieva-liya@mail.ru*

Проект - победитель всероссийского конкурса «Активное поколение» в Тюменской и Курганской областях. Организатор конкурса - Благотворительный фонд развития города Тюмени при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко