

Фитнес-зарядки на западе столицы стали массовыми

22.05.2015



Окружная акция «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», зародившаяся в прошлом году в Западном административном округе города Москвы, привлекла много желающих принять в ней участие. Традицию решили продолжить и в 2015-м. 21 мая на всех спортивных площадках районов для горожан были организованы фитнес-уроки. Один из них состоялся во дворе ТЦСО «Фили-Давыдково» на улице Артамонова.

Здесь, под сенью деревьев, собралось порядка 40 жителей района, включая сотрудников и посетителей ТЦСО. Они старательно выполняли физические упражнения, которые показывала активист, социальный работник Екатерина Борисовна Василькова. Вначале – разминка. Выстроившись в круг, участники под руководством тренера выполняли несложные движения. Затем в положениях стоя и сидя делали упражнения для спины, ног, пресса, шеи и головы. Как рассказала заведующая отделением дневного пребывания ТЦСО Лидия Николаевна Мошко, упражнения подобраны таким образом, чтобы задействовать все мышечные группы. «В нашем округе регулярно проводятся фитнес-зарядки. Это очень важно – приобщать людей к спорту, прививать активный образ жизни, просто заряжать их позитивным настроением. Ни для кого не секрет, что систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение и деятельность пищеварительных органов, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательные системы, благодаря физической нагрузке повышается физическая и умственная работоспособность», – рассказала Лидия Николаевна.

«Мы приглашали всех желающих, и очень приятно, что жители охотно откликнулись. Сегодня здесь присутствуют не только посетители центра – пенсионеры, лица, имеющие инвалидность, но и наши гости. Посмотрите, с каким задором они выполняют упражнения, а кто не может осилить тот или иной элемент стоя, присаживается на лавочки. Хочется отметить, что для наших клиентов спортивные мероприятия не редкость – ежедневно в спортзале проходят занятия по лечебной физкультуре. Летом подобные фитнес-уроки организуют на свежем воздухе с периодичностью раз в месяц», – добавила заместитель директора ТЦСО Юлия Александровна Веялко.

Фитнес-зарядка, длившаяся около получаса, проходила под любимые мелодии ретроисполнителей. Ее участники продемонстрировали отличную физическую активность, выносливость, стремление к здоровому образу жизни, к тому же они получили массу положительных эмоций.

Анна Милова

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1883769.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)