

Фитнес-зарядка улучшает настроение

24.06.2015



Центр досуга и творчества «Огонек» в районе Фили-Давыдково приглашает дам на занятия аэробикой

Ведет занятия руководитель секции по аэробике Ольга Маркина. «Мы занимаемся в «Огоньке» два раза в неделю. Группа — 20 человек, женщины в возрасте от 50 до 70 лет, — рассказывает Ольга Ивановна. — Упражнения направлены на разные комплексы мышц: начинаем с разминки, заканчиваем релаксацией. Главное для женщин пенсионного возраста — поддержать организм, поэтому мы делаем повседневную укрепляющую зарядку, рекомендованную на каждый день».

Одно из июньских занятий Маркина сделала особенным, приурочив его к Международному дню борьбы с наркоманией. «Напомнила дамам о существовании такого дня, — улыбается Ольга Ивановна. — Казалось бы, какое отношение могут иметь к проблеме наркомании мои ученицы? Не тот контингент, не те интересы. Но у всех есть дети, внуки, так что эта проблема волнует всех без исключения!»

На особенное занятие пришли 10 человек. Одна из самых зрелых посетительниц «Огонька», Сания Гильдеева, пришла даже несмотря на ушиб руки. «Меня задел мальчик на велосипеде, упала на руку, — рассказала Сания. — К счастью, перелома не обнаружили. Из-за ушиба какое-то время не ходила на аэробик, и казалось, жизнь остановилась. Сегодня с радостью собиралась на занятие. Прихожу сюда, настроение сразу же улучшается, общаемся с женщинами, вместе занимаемся, потом гуляем по парку. Большое спасибо Ольге Ивановне, которая делает нас красивыми и жизнерадостными».

Вооружившись ковриками, посетительницы с большим энтузиазмом принялись выполнять упражнения. Под руководством тренера дамы хорошенько размялись, а затем приступили к разогреву суставов. Они выполняли упражнения с гимнастическими палками и большими гимнастическими мячами, делали отдельные танцевальные элементы под танго, ламбаду и «Цыганочку».

Занятие, длившееся около часа, завершилось элементом йоги «Релаксация».

Анна Милова

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1958930.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)