

В Территориальном центре социального обслуживания «Фили-Давыдково» открылась новая секция «Скандинавская ходьба»

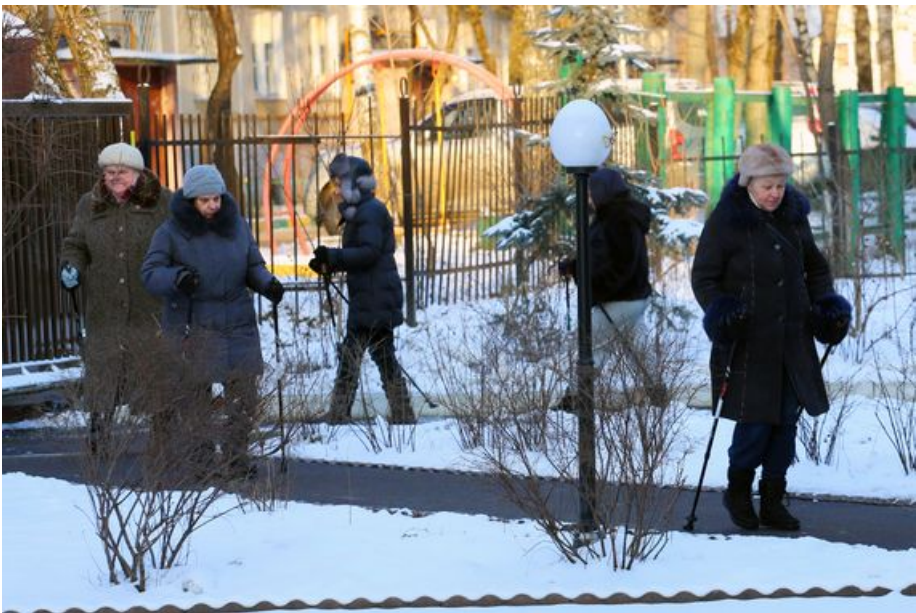
16.01.2014

В Территориальном центре социального обслуживания «Фили-Давыдково» открылась новая секция «Скандинавская ходьба». И нам удалось поприисутствовать на одном из занятий. Все больше появляется людей, желающих начать занятия по скандинавской ходьбе. Во время занятий активизируется около 90% всех мышц тела с наибольшим результатом, чем при обычной ходьбе, что это наиболее щадящий и легкий путь для развития выносливости, координации движений,

Рассвет. Именно так можно назвать тот момент, когда в нашем центре начала действовать спортивная программа по скандинавской ходьбе, говорят сотрудники Центра. «Лыжники без лыж» уже не удивляют окружающих. Стоит только взглянуть на «скандинавоходцев» на них в момент занятий, как невольно на душе становится как-то теплее и светлее от увиденного. Ты становишься участником невероятных перемен происходящих в людях: их лица преображаются, глаза начинают гореть неподдельным блеском, а улыбки, с каждым новым движением палок, становятся все шире и лучезарней. Занятия по скандинавской ходьбе настолько сблизила людей, что уже спустя несколько недель это движение приобрело популярность. Отделение реабилитации, при котором реализуется данная программа весьма хорошо справляется со своей задачей – всем удается пройтись в стройной колонне вокруг Центра. Скандинавская ходьба выгодно отличается от бега трусцой более выгодным общим оздоровительным эффектом. Кроме того, бег трусцой противопоказан людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, из-за постоянных толчков, неблагоприятно воздействующих на позвоночник и коленные суставы. Этот вид спорта очень удобен, поскольку позволяет отдыхать, опираясь на палки, что невозможно сделать при обычной ходьбе. Кроме того, за счет палок зимой можно значительно снизить количество травм.

Пенсионеры рассказывают, что еженедельные занятия скандинавской ходьбой помогли им избавиться от таблеток, подниматься по лестнице стало гораздо легче. Для занятий скандинавской ходьбой нет ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья, так что ходить с палками могут и юные спортсмены, и пенсионеры. Скандинавская ходьба не требует длительного обучения – достаточно всего 3-5 тренировок с инструктором, чтобы полностью освоить данный вид спорта. Ходьба с палками обладает мощным лечебно-оздоровительным потенциалом: помогает в борьбе с избыточным весом и многими серьезными патологиями, оказывает омолаживающее и общеукрепляющее действие на организм. Помимо пользы для здоровья, тренировки доставляют удовольствие сами по себе: они проводятся на свежем воздухе, способствуют общению с природой и знакомству с новыми интересными людьми. Именно поэтому «скандинавоходцы» стараются не пропускать совместных прогулок. Приглашаем всех желающих. Запись проводится по телефону 8 495 440 68 12 или по адресу ул. Артамонова д.6 корп.2.

О.М. Яковлев





Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/928791.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)