

Пешком от инфаркта

Любители скандинавской ходьбы готовы создать клуб по интересам

- Замечательно чувствовать себя в последнее время, - признается 85-летняя Галина Федорова.
- У меня появилось увлекательное спортивное занятие и интересное общение.

Это признание самой старейшей участницы группы скандинавской ходьбы (вместе с ней занимается и ее дочь Ольга Прохоренко) служит дополнительным свидетельством того, что созданная в сентябре 2013 года при Физкультурно-спортивном центре новая секция с первых дней начала достигать нужных результатов.

Как признается инструктор-методист ФСЦ Татьяна Стихина, она долго готовилась к тому, чтобы увлечь в нашем городе оздоровительной ходьбой людей самых разных возрастов. Лучше всего здесь подходит скандинавская ходьба - с палками, похожими на лыжные. Человек при таком виде ходьбы опирается на четыре точки, активно задействует в процессе движения руки и спину, что повышает нагрузку и тренирует выносливость. При этом ходьба в отличие от бега не имеет противопоказаний и помогает оздоровливаться при целом букете заболеваний. Так что популярный лет двадцать назад девиз "Трусцой от инфаркта" можно смело переинчнить "Пешком от инфаркта", опираясь при этом на специальные палки.

Кстати, именно палки, регулирующиеся под рост человека, оказались еще одной чисто технической проблемой. Решить ее удалось, когда нашелся постоянный поставщик спортивного инвентаря.

После этого в середине сентября появилась группа здоровья, в которую вошли тридцать человек. И количество участников постоянно увеличив-



Занимается группа скандинавской ходьбы.

ется. Занимаются они ходьбой на улице Победы за Центром детского творчества. Здесь разбиты два круга - большой и малый. Нагрузку каждый выбирает сам, а также по рекомендации тренера.

Важным фактором для достижения оздоровительного эффекта является общение занимающихся. Они, например, совершили несколько совместных походов. Ближайший запланирован в Ледовый дворец "Хризотил".

- В перспективе, - полагает Татьяна Стихина, - благодаря доступности скандинавской ходьбы в нашем городе удастся создать спортивный клуб по интересам, в котором объединятся все любители таких занятий.

Фото А. ЧЕРЕМНЫХ.