

Так, девочки, спинку держим прямо!

В лучах утреннего солнца по аллее Победы бодро с палками для скандинавской ходьбы шагают мне навстречу три женщины.



Галина ЛИХАЧЕВА, Тамара ГУРЕВИЧ и Маргарита ЗЫРЯНОВА выходят на утреннюю разминку.

Тамара Александровна Гуревич, Маргарита Ивановна Зырянова и Галина Иосифовна Лихачева в 7.30 встретились в районе обелиска. Болтая о том, о сем, идут они в сторону стадиона "Ураласбест". Такое утро стало давно привычным - около десяти лет они практикуют занятия.

Как оказалось, женщины не "прикреплены" ни к какому спортивному клубу или секции.

- Мы начали ходить сами. Купили эти специальные палочки. Встречаемся у начала аллеи, пока идем, с улиц Ленинградской, Мира, проспекта имени Ленина подтягиваются другие из нашей компании, - говорит Тамара Александровна.

Она занимается ходьбой с 2005 года, Галина Иосифовна начала годом раньше, а Маргарита Ивановна, глядя на подруг, присоединилась позже. Сегодня группа насчитывает десять человек. Шесть дней в неделю, круглый год, при любой погоде женщины идут на зарядку. С палками

доходят до стадиона, спускаются в лесок, на полянке возле сосен выполняют дыхательные и разминочные упражнения. Затем поют гимн Российской Федерации. И парочку лирических песен для души.

- Сейчас военные песни в преддверии праздника начинаем петь, - сообщает Тамара Александровна.

- Песни нашей молодости поем. На Волге широкой, на стрелке далекой гудками кого-то зовет пароход, - напевает Галина Иосифовна.

На просьбу сфотографироваться, женщины откликаются охотно.

- Так, девочки, спинку держим прямо! - командует Тамара Александровна.

Весна - лучшее время для длительных прогулок, а ходьба - самый естественный вид физической активности, который к тому же позволяет совместить приятное с полезным.

М. БАТЛУК.
Фото автора.