

К охране здоровья граждан - активный подход!

"Мастер-класс по скандинавской ходьбе": шагом марш - за полноценным здоровьем!

"Здоровый нищий счастливее больного короля" - кто из нас не слышал эту старинную мудрость? И в самом деле, все то, что щедро отпущено человеку при его появлении на свет, он может сполна испытать только будучи здоровым. Но, даже имея прекрасное здоровье с юных лет, желательно, чтобы человек поддерживал и берег его на протяжении всей жизни. Когда молод, красив и, конечно же, здоров, каждому

общественного Совета по здравоохранению Калужской области, посол ГТО от Калужской области. В п. Бетлица Михаил Иванович прибыл, чтобы не только разъяснить приверженцам здорового образа жизни суть проводимой в регионе акции "Мастер-класс по скандинавской ходьбе", но и показать все тонкости освоения данного направления. Таким образом, мероприятие имело две части: теоретическую, в игровом зале

смен прошел, пробежал, проехал на лыжах и велосипеде расстояние, равное двум земным эквато-

хорошее самочувствие и мироощущение, так и на благо своей семьи, родственников и друзей, если

кая ходьба в этом плане самый верный, надежный и доступный вариант.

А далее основная суть, которую изложил по этому поводу Михаил Иванович. Изначально данный вид ходьбы предложили высокоподготовленные норвежские лыжники, чтобы таким образом поддерживать свою физическую форму на протяжении лета, до наступления зимнего соревновательного сезона. Ритмичное ша- гание и работа рук с лыжными палками задействуют практически весь организм, и, самое важ- ное, - дыхательные органы. Скандинавская ходьба подходит для занятий людей старших воз- растов в силу щадящих, умерен- ных нагрузок, помогая при этом получать огромный заряд бодро- сти и жизненных сил. И, конечно же, немаловажно, что эти упраж- нения можно выполнять и одно- му, и в большой компании таких



кажется, что так будет продолжаться всегда. Однако проходит много лет - и приходит осознание,

ФОКа, и практическую - на поселковом стадионе. Перед встречей с местными спортсменами заме-



рам, т.е. более 80 тыс. километров.

И, конечно же, собравшиеся в ФОКе люди, в основном женщины разных возрастов, слушали его с большим вниманием.

В том числе в этот день были открыты и секреты успешного овладения скандинавской ходьбой, призванной поддерживать должное физическое состояние человека и положительным образом влияющей на женское здоровье.

Мастер-класс по скандинавской ходьбе состоялся на беговой дорожке ФОКа. При этом Михаил Иванович не упустил ни одной мелочи - например, как подбирать палки, правильно двигаться и дышать. Вот ради интереса простой и надежный метод проверки жизненной емкости легких. Достаточно задержать дыхание: если выдержали 20 секунд - оно удовлет-



жизни, в том числе приучим себя к регулярным физическим нагруз-

же любителей здорового образа жизни.

- Общение, эмоциональная поддержка, обмен интересными увлечениями самым благоприятным образом сказываются и на психологическом состоянии организма, - подчеркнул Михаил Иванович.

Таким образом, в этот день на основательно благоустроенном поселковом стадионе, выступившей всей группой, еще раз выслушав наставления посла ГТО, приверженцы скандинавской ходьбы - женщины разных возрастов - сосредоточенно зашагали, стараясь правильно выполнять нужные движения.

Спортсменки шли и улыбались, будучи в отличном, приподнятом настроении в такой памятный и приятный день.

Николай ХУДЯКОВ



ворительное, 40 секунд - хорошее,
и минута - отличное!

Повышенное внимание собранных вызвал и тот факт, что только до сорока лет наш организм активно обновляет сам себя, поддерживая в должном физиологическом состоянии тонус своих систем и органов. А после сорока начинается поначалу не такое заметное, но все же неотвратимое его физическое угасание. Масла в огонь зачастую подбрасывает сам человек, продолжая курить, выпивать, объедаться и, что тоже очень страшно, мало двигаться. Из-за этих неблагоприятных факторов и начинают особенно быстро угасать заложенные в нас природные резервы.

И напротив, при желании можно отлично поддержать энергетические возможности организма, продлив на много лет его продуктивную работу как на собственное

кам. Не зря же сказано, что движение - это жизнь. И скандинавс-



что здоровье-то уже растрчено, причем порой бездумно и безвозвратно. И вот тогда приходится обращаться к врачам по поводу серьезных проблем.

Вкладывая именно данный смысл, поучительно и ясно начал свою лекцию о здоровом образе жизни Михаил Иванович Кардополов - председатель Совета спортсменов-ветеранов Калужской области, Заслуженный работник физической культуры РФ, член

ститель директора по спорту МКУ "Темп" Владимир Иванович Ульянов ознакомил уважаемого гостя с залами для тренировок борцов, атлетов, с игровым залом, где проходят все основные соревнования, и даже с сауной, в которой можно поднять температуру выше ста градусов.

В ходе общения Михаил Иванович рассказал и о себе - вернее, о своем огромном опыте в спорте. Ведь за свою жизнь этот спорт-



БЫТЬ здоровым- ЭТО
модно,
Это знает кто
угодно!!!

