

Жители Солнцева изучали калланетику и скандинавскую ходьбу

07.08.2015



ГБУ СДЦ «Радуга» провело большой спортивный праздник «Физкульт-ура!»

6 августа в обычном московском дворике на улице Волынской было непривычно весело и шумно. Малыши играли, изображали качающиеся на ветру ветви деревьев, ребята постарше гоняли мяч и участвовали в разнообразных эстафетах, а женщины (так уж сложилось, что мужчин не было), вооружившись специальными палками, осваивали скандинавскую ходьбу.

— Это мероприятие мы приурочили ко Дню физкультурника, — рассказала директор центра «Радуга» Ирина Маланченко. — В нем принимают участие люди всех возрастов, наше учреждение работает и для детей, и для взрослых.

Во время праздника каждый житель или гость района мог поиграть в настольный теннис, футбол или в баскетбол, а также познакомиться с довольно экзотичными упражнениями по калланетике. Этот гимнастический комплекс, разработанный американкой Каллан Пинкней, нацелен на сокращение и растяжение мышц. Считается, что он спасает от болей в позвоночнике и дает организму нагрузку, которая равна семи часам классического шейпинга.

Кроме того, во время праздника можно было узнать, что такое скандинавская ходьба. Это направление открыли в центре всего полтора года назад, но оно уже пользуется популярностью. Особенно среди женщин старше 45 лет. Такая ходьба — отличный способ реабилитации после различных травм: большие нагрузки в этот период запрещены, а двигаться необходимо.

6 августа все желающие могли записаться не только в секцию скандинавской ходьбы, но и в другие секции, открытые в ГБУ СДЦ «Радуга». Все занятия бесплатные.

— Наша сегодняшняя задача заключалась в том, чтобы подарить людям хорошее настроение и приобщить их к здоровому образу жизни, — отметила директор центра «Радуга». — Приглашаем всех желающих к нам в центр на занятия!

Яна Бобылкина

Адрес страницы: <http://zao.mos.ru/presscenter/news/detail/2060200.html>