

Уважаемые жители поселка Октябрьское!

Районный Совет ветеранов (пенсионеров) приглашает Вас в Клуб «Скандинавской ходьбы».

Время для занятий:

-индивидуально и самостоятельно: ежедневно с 10.00 до 22.00;

- группа: три раза в неделю - вторник , четверг - 20.00, воскресенье -17.00

Сбор в КДЦ (культурно-досуговый центр). Ходим по центральной площади (где была старая школа)

Обращаться по адресу: ул. Советская, д.13А (Культурно-досуговый центр (вахтер), районная библиотека)

Здесь вы можете взять **скандинавские палки на прокат (бесплатно)**, позаниматься и сдать.

Справки по телефонам: тел.: **89322513666** Галина Ивановна Берендеева

Библиотека тел.: **2-15-98**, Татьяна Ивановна Филатова

Скандинавская ходьба

Продолжительность тренировок определяется индивидуальными особенностями и целями, которые вы стремитесь достичь. Считается, что для поддержания хорошей формы следует заниматься **2–3 раза в неделю**, длительность тренировок — **30–40 минут**.

Практически у всех пожилых людей болят **суставы и позвоночник**, из-за чего им трудно ходить. Но при использовании скандинавских палок опора осуществляется не только на ноги, но и на руки, за счёт чего позвоночник и колени разгружаются на 30-35% от исходного. В следствие этого из спины и крупных суставов уходит боль, появляется устойчивость и уверенность в своих силах, возвращается хорошее настроение и радость движения.

Ещё многие люди пенсионного возраста часто страдают **повышенным артериальным давлением, приступами ишемической болезни сердца, сосудистыми недостаточностями, повышенным холестерином и сахаром**, различными нарушениями в обмене веществ. А при занятии финской ходьбой налаживается сердечный ритм, улучшается циркуляция крови, нормализуются обменные процессы, активизируется дыхательная система. **В результате этого укрепляется миокард, из сосудов уходит лишний холестерин и сахар, а их стенки снова становятся прочными и эластичными. Насыщенная кислородом кровь быстрее и легче бежит по чистым артериям, насыщая и обновляя каждую клеточку организма и отгоняя опасные болезни далеко прочь.**

Также преобладающее число женщин климактерического и постклимактерического возраста страдает такой коварной болячкой, как **остеопороз**. Опасна она тем, что под воздействием нарушенного обмена веществ из костей вымывается и выводится из организма ценный элемент кальций. В результате такого расточительства кости становятся хрупкими, возникает риск различных переломов, особенно перелома шейки бедра и лучевой кости возле лучезапястного сустава. При постоянных занятиях северной ходьбой с палками восстанавливаются многие **обменные процессы, в том числе и кальциевый**. Это ведёт к укреплению и наращиванию костной массы, следовательно, **уменьшается и риск переломов**.

Наряду со всем перечисленным выше с возрастом изнашиваются и слабеют мышцы, снижается скорость и скоординированность движений и нарушается осанка. Однако ходьба способна вернуть в норму мышечный корсет, ведь при данном типе движения в работу включаются 90% всех мышечных групп. Для сравнения – во время бега – 65%, при езде на велосипеде – 42%, при плавании – 45%. И это при том, что перечисленными видами спорта по тем или иным причинам могут заниматься далеко не все пожилые люди, а ходьба с нордическими палками доступна абсолютно каждому. **В результате таких занятий восстанавливается осанка, движения становятся более чёткими и точными, и даже уменьшается синдром дрожания рук и ног при паркинсоновой болезни.**

И, наконец, из-за возрастных гормональных перестроек, ощущения своей слабости и уже невозможности жить, как в молодости люди старшего поколения частенько испытывают психологические стрессы и впадают в депрессии. Но стоит им заняться спортивной ходьбой с норвежскими палками и почувствовать обновление и прилив сил, у них поднимается настроение, повышается самооценка, возвращается желание жить и радоваться жизни. А если ещё и компаньонов находят, что совсем несложно, то получают ещё и **радость от дружеского общения с близким по духу понимающим человеком**. Тут уж прощай депрессия, здравствуй, вторая молодость, ну, скажите, что может быть лучше?

Время для занятий - удобное для Вас

По всем интересующимся вопросам, обращаться по телефону **89322513666** Галина Берендеева.

Ждем Вас! Ваше здоровье в Ваших руках