Прошу вас напечатать данную статью. Заранее благодарна.

Здоровый образ жизни - по нашему!

Я давно всем хотела рассказать про своих односельчан, потому что я за них очень рада и горжусь, что они живут рядом со мной.

 Человек с палкой наводит на мысль о травме или физическом недостатке. А если он с двумя палками и двигается так энергично? Не знаешь, что и думать! А все очень просто: это наши Дубровские женщины занимаются финской ходьбой. (п.Дубровка Зеленоградский район)

А знаете, какая картина, идут 6 женщин с палками по несколько километров то утром, то вечером, то в ряд, то в шеренгу, уступая место машинам. Конечно, в начале, было всего 2 участницы, а потом к ним стали присоединяться и все остальные. Возраст наших спортсменок, девушки пенсионного и предпенсионного возраста. Живя в сельской местности, не имея возможности посещать бассейн, фитнес, спортзалы, современные физкультурно-оздоровительные комплексы нашли свой способ здорового образа жизни - финская ходьба.

Глазами одной из участниц финской ходьбы Екатерины Вилисовой.

Каждое утро, наблюдая за странной картиной, задавала себе вопрос, что это за лыжницы без лыж вышагивают по главной и единственной улице деревни. В интернете выяснила, что наши женщины занимаются нордической ходьбой, а возглавляет их или пионер , инвалид 2-ой группы Надежда Бромбах, которая после тяжелейшего инсульта, полупарализованная, не опустила руки, а решила, что спасение утопающих, дело рук самих утопающих. Со свойственным ей упорством, вот уже 2 года вышагивает по дороге с лыжными палками в руках и добилась потрясающих результатов.

Чем больше мы живем. Тем меньше общаемся, семья, дом, работа и все, ощущение, что топчешься на одном месте, обрастая болезнями, в первую очередь сердечно-сосудистыми, как результат инсульты и инфаркты, лишним весом, отчего женщины. Перестают любить себя, ну и депрессия занимает в нашей жизни далеко не последнее место. А здесь и общение, причем не последние деревенские известия, а простое теплое человеческое общение, обмен мнениями и опытом своих жизненных ситуаций, прекрасное настроение на весь день. После таких 1-2 часовых прогулок на свежем воздухе, не говоря уже о той неоценимой пользе для здоровья, которую приносит этот вид ходьбы - это и снижение холестерина, снижение веса, укрепление сердечной мышцы. В Европе и не только давно уже люди ведут здоровый образ жизни и везде можно увидеть людей с лыжными палками, но без лыж, разгуливающих по тротуарам и паркам. Ну а наш народ труден на подъем, сколько насмешек и неудоуменных взглядов приходиться выносить, но мы идем, и будем идти всем на зависть, а чем мы не Европа, и мы хотим быть молодыми и здоровыми. Пусть будет как в той песне – старость меня дома не застанет, я в дороге, я в пути.

Сплошные преимущества:

* Финская ходьба вовлекает в работу мышцы верхней части тела, поэтому эффект на 40% выше.
* Финская ходьба подходит тем, кто хочет улучшить осанку, уменьшить боли в шее, спине, плечах.
* Она улучшает работу сердца, вентиляцию легких, укрепляет мышцы, ведь во время такой ходьбы работает до 90% всех мышц.
* Противопоказаний нет, кроме острых респираторных заболеваний.
* Давление на колени и суставы при такой ходьбе меньше, чем при обычной.
* Регулярные прогулки на свежем воздухе снимают стресс, помогают восстановиться после болезни.

Мы за здоровый образ жизни! Бесплатно и полезно!

Степура Т.В., Вилисова Е.

 жители п.Дубровка, Зеленоградского района