**ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**– ВЕРНЫЙ СПОСОБ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ**

**ОРГАНИЗМ В ТОНУСЕ**

Если для молодых людей интенсивные нагрузки – это способ поддержать хорошую фигуру в надлежащем состоянии, то спорт для пожилых имеет совершенно другие цели. Умеренная физическая активность помогает улучшить работу многих систем организма, предупредить или отсрочить различные заболевания, улучшить самочувствие, нормализовать сон и укрепить иммунитет.

Проще говоря спортивные занятия оказывают большое влияние на стареющий организм, повышает все показатели и даже улучшают работу мозга.

Жители преклонного возраста Звездного имеют все возможности для этого.

1. Прежде всего это водные процедуры. Бассейн Звездного доступен для в течение всего календарного года.

При посещении бассейна пенсионеры имеют льготы при оплате предоставляемых услуг: 50% -ная скидка, а инвалиды могут посещать бассейн бесплатно.







Два раза в неделю, в среду и пятницу в 12.30 бассейн ждет всех желающих. Число пенсионеров постоянно посещающих бассейн более 25 человек.

1. Советом ветеранов организованы занятия спортивных оздоровительных групп.
   1. С нашими пенсионерами работает тренер Сезгин Н.С., которая обучает специальному комплексу упражнений для гибкости суставов. Гибкость – это диапазон суставных движений, являющийся важным связующим звеном между пассивным и активным состоянием тела, который помогает переходить от одного к другому без чрезмерного напряжения. Для развития, восстановления или поддержания гибкости применяется такой вид физической нагрузки как растягивание.

 



Кроме этого пенсионеры обучаются специальным упражнениям для сохранения и улучшения зрения. Занятия проводятся в 15 кабинете Дворца культуры два раза в неделю в 10.00 по понедельникам и средам.

Эти занятия платные.

* 1. Заниматься спортом бесплатно можно по средам в спортивном зале Дворца культуры с 11.30 до 13.00. Занятия проводит обученный тренер.

1. Мы всю жизнь бежим, откладывая на потом свое здоровье. Но вот проявляются первые звоночки многих заболеваний, и вы решаетесь, наконец, заняться спортом. Но где взять силы? Они у представителей старшего поколения еще остались, а вот опора для них это палка, да не одна. Конечно же это скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба для пожилых людей – лучший вариант движения для поддержания сил. В нашем городке занятия скандинавской ходьбой стали очень популярны у пожилых людей.

Скандинавская ходьба при всей своей простоте и естественности обладает колоссальной пользой. Пешая прогулка, что может быть легче для пожилых людей? Но передвижение с помощью специальных палок, благодаря которым работают верхние части тела, является дополнительно еще и зарядкой, и тренировкой.

При занятии скандинавской ходьбой:

- риск получить травму сведен к минимуму;

- активно работают мышцы верхних конечностей, работа руками с палками заставляет выпрямить спину и улучшается осанка, разгружается шейный отдел, снимается его напряжение;

- выполняются упражнения, где задействуются большинство мышц (около 90%) и ощущается только приятная усталость;

- происходит прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;

- уменьшается нагрузку на коленные суставы;

- поднимается настроение, поддерживается отличный тонус и уходит депрессия;

- повышается гибкость тела, укрепляются мышцы и повышается выносливость.

Свежий воздух, радость скорости и единомышленники рядом!

Руководит группой специально обученный инструктор Федоровых А.Г. Он заботлив и внимателен к каждому, кто присоединяется к группе: терпеливо проинструктирует, настроит палки.Занятия скандинавской ходьбой проходят 3 раза в неделю по вторникам, четвергам и пятницам. Сбор в 16.00 на Аллее Славы на площадке у «Ракеты».

Особо увлеченные скандинавской ходьбой пенсионеры в марте и сентябре этого года принимали участие в краевых соревнованиях по скандинавской ходьбе «Пермская прогулка».





Все члены нашей команда, несмотря на плохие погодные условия и трудную трассу, прошли 3-х километровую дистанцию.

Участники получили медали за участие и огромный заряд бодрости.

*Совет ветеранов ЗАТО Звездный*