

**«Здоровье гораздо более
зависит
от наших привычек и
питания,
чем от врачебного искусства».**

**Джон Леббок,
британский биолог**

Ходить для здоровья

В последние выходные сентября в стране отмечался IV Всероссийский день ходьбы. С приветствием к его участникам и всем любителям здорового образа жизни обратился Президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков. В частности он отметил, что «Олимпийский комитет России уже в четвертый раз проводит Всероссийский день ходьбы, масштабный спортивный праздник, быстро завоевавший популярность. Только в прошлом году в нем приняли участие 250 000 любителей здорового образа жизни из 60 регионов Российской Федерации. А во всем мире вот уже более 20 лет миллионы «ходоков», независимо от пола и возраста, в один из дней осени выходят на старт пешеходных маршрутов, чтобы отпраздновать Международный день ходьбы. Это самый демократичный вид физической активности по силам практически каждому человеку. Вместе с тем ходьба благотворно влияет на здоровье, повышает настроение и самооценку, развивает силу воли, поднимает моральный дух».

Как сообщил информационный ресурс «Кисловодский Экспресс», спортивная акция в рамках Всероссийского Дня ходьбы под лозунгом «А мы идем, шагаем по стране!», пройдет в городе-курорте Кисловодске в 10-40 утра 6 октября. Принять участие в ней могут все жители и гости курорта, вне зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки.

Уделяют внимание ходьбе, в частности скандинавской, и в Ставропольском краевом геронтологическом центре. Ежедневно пожилые люди в возрасте от 66 до 79 лет занимаются ходьбой под руководством инструктора ЛФК социально - оздоровительного отделения. По словам заместителя руководителя центра Елены Колядиной, пока это добровольцы, «примеряющие» на себе новый метод реабилитации, на сегодня из которых уже сформировался «костяк». В 2016 году принимали участие 16 граждан пожилого возраста, в прошлом году - 76 человек, а за 9 месяцев 2018 года ходьбой охвачено уже 70 ветеранов. Скандинавская ходьба увеличивает нагрузку на мышцы груди, плеч, спины. Вместе с тем снижается излишнюю

нагрузка на суставы. Ходить могут и те, кому противопоказан бег. Еще один плюс ходьбы – занятия проводятся не в помещении, а на свежем воздухе. Сами участники новой методики реабилитации отмечают снижение болей в спине, ногах, улучшение общего физического самочувствия и настроения. Хочется верить, что усилия отдельных энтузиастов этого доступного и эффективного в плане оздоровления способа физической культуры выльются в массовое общественное спортивно-оздоровительное движение в нашем крае.

05.10.18.

С уважением, Игорь Долгошеев,

специалист по связям с общественностью

ГБУЗ СК «СКЦМП»