

Для осанки нужно укреплять пресс и стопы

Воспитанники педагога из Хорошёвского могут стоять в планке в течение пяти минут

Мария Иванова ведёт в ТЦСО «Хорошёвский» в рамках проекта «Московское долголетие» театральную студию «Экспромт» и курс «Здоровая спина».

— Так получилось, что спортивная группа вырос-

ла из занятий по сценическому движению, которые я проводила в рамках театральной студии, — рассказывает педагог. — Во время тренировки мы выполняем упражнения из йоги и пилатеса, укрепляем не только спину, но и пресс, поскольку без

сильного пресса красивой осанки добиться невозможно. Те, кто ходит ко мне регулярно, могут держать планку в течение пяти минут, хотя многие не верят, что пенсионеры на это способны, — отмечает Мария.

Кроме того, педагог

рекомендует укреплять стопы.

— Если у дерева слабые корни, то оно не будет красивым. Так и человек — чтобы иметь хорошую осанку, надо укреплять стопы, поскольку на них приходится основная нагрузка, — говорит она.



Основа тренировки — упражнения из йоги и пилатеса

Упражнения для стоп от Марии Ивановой:

1. Снимите обувь, вытяните ноги и потяните пальцы ног на себя. Затем сделайте круговые вращения стопами.
2. Встаньте на носочки и потянитесь руками вверх — к солнышку.
3. Положите под своды стоп теннисные мячики и по очереди катайте их. Это расслабит напряжённые мышцы. Выполнять можно как сидя, так и стоя.

Елизавета БОРЗЕНКО

Наталья Вяткова выступит в День города у кинотеатра «Ленинград»

УЧАСТНИК ПРОЕКТА

Наталья Вяткова из Хорошёвского района — активная участница проекта «Московское долголетие». Она занимается зумбой, диско-танцами, скандинавской ходьбой и три раза в неделю ходит в театральную студию «Экспромт» при филиале «Хорошёвский» ТЦСО «Беговой».

— Началось всё со скандинавской ходьбы, потом добавились зумба и «Здоровая спина», ещё я хожу на диско-танцы в спортивно-досуговый центр «Сокол». Особенность нашего танцевального направления в том, что исполняют одинаковую партию, не взаимодействуя друг с другом. Никогда раньше не танцевала, а там выучила уже



10 номеров. Мы танцуем танго, бачату, вальс, чарльстон. Кстати, в День города будем выступать у кинотеатра «Ленинград», — поделилась женщина.

Зумбой и скандинавской ходьбой Наталья Юрьевна занимается вместе со своей мамой Ольгой Викторовной.

Елизавета БОРЗЕНКО

У Ангарских прудов за участие в занятиях можно получить подарки

БОНУСНАЯ ПРОГРАММА

Стартовала бонусная программа для участников проекта «Московское долголетие», которые посещают занятия в парке у Ангарских прудов. Суть программы в том, чтобы с помощью различных призов, поощрений и подарков привлечь к занятиям в парках как можно больше желающих.

В парке сегодня можно позаниматься ОФП, скандинавской ходьбой, танцами.

— Каждый участник программы полу-

чает сувенир — стильную кружку и единую карточку, в которой фиксируется количество посещённых занятий, — рассказала пресс-секретарь парка Светлана Мурси. — И, посетив, например, 15 занятий, человек получит билет в музей или театр, если 20 занятий — купон на две персоны в любое кафе парка.

Алексей ТУМАНОВ

Подробная информация о записи в группы и о бонусной программе — по тел. (499) 908-3500. Сайт: iapark.ru/dolgoletie



В парке сегодня можно позаниматься ОФП, скандинавской ходьбой, танцами

КОНКУРС

Супердедушка САО живёт в Ховрине



Победителя объявила начальник Управления социальной защиты населения САО Светлана Истомина

В парке у Ангарских прудов мужчины-пенсионеры из всех 16 районов Северного округа сразились за звание супердедушки.

Они решали кроссворды и угадывали мелодии, приседали и отжимались,

гоняли мяч и читали стихи. Лучшее из всех заданий справился Геннадий Петкилёв из района Ховрино. У Геннадия Петровича два сына, одна дочь и семь внуков!

Елизавета СЕРЕБРЯНСКАЯ

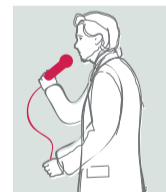
Как присоединиться к проекту



- 1 Обратитесь в ближайший территориальный центр социального обслуживания. Возьмите с собой паспорт, СНИЛС и социальную карту



- 2 Ознакомьтесь со списком занятий и выберите, чем бы хотели заниматься



- 3 Заполните простую анкету и приступайте к занятиям

Все вопросы о проекте можно задать по телефону окружной горячей линии (499) 900-7359 или по городскому многоканальному телефону (495) 221-0282 (ежедневно с 8.00 до 20.00)