

# Красота ПО-СКАНДИНАВСКИ

Встретив на улице человека, разгуливающего с двумя палочками, не стоит думать, что он, возможно, забыл надеть лыжи. Зимой, как, впрочем, и летом, петербуржцы осваивают новый вид спорта – скандинавскую ходьбу. Устоять перед полезным и модным увлечением не смогли и пенсионерки Московского района.

## Символическая трасса

«Вы еле дышите, а мы уже несколько часов на холоде – и ничего!» – оценивая моё почти обморочное состояние при большом морозе, с задором посмеиваются надо мной женщины. Они только что пешком преодолели символическую трассу в 900 метров. Таким способом 27 января, в Ленинградский день Победы, его очевидицы по-спортивному выразили свою память.

Стартом для массового захода стал центральный вход в парк Городов-Героев. Пройдя с задором, свойственным молодым, по парковым аллеям, участницы остановились у Собора Свя-

того Георгия. Правда, вовсе не для того, чтобы отдохнуть и отдышаться, а чтобы сделать спортивную разминку. Закалённые бабушки не отставали от тренера, повторяя сложные упражнения одно за другим. После команды посетила траурный митинг на площади Победы, вместе с представителями администрации и муниципальных образований возложила цветы к Мемориалу героическим защитникам Ленинграда и посетила памятные залы музея.

## Снова девочки

«Девчонки!», – у их тренера Владимира даже язык не поворачивается назвать их как-то иначе. Многие из

них – блокадницы. Каждую неделю с декабря они приходят к нему на занятия, и, не боясь морозов, выполняют упражнения, совершают такие же марш-броски.

З а н и м а т ь с я нордической ходьбой сегодня модно не только среди людей старшего поколения – скандинавский вид спорта осваивает и молодёжь. От бега трусцой данная ходьба отличается простой, которая вовсе не отменяет эффективность. Спортсмены в этом случае прогуливаются не спеша, периодически останавливаются, чтобы сделать комплекс упражнений.

На первый взгляд всё просто: купил нордические палочки – и можешь приступить к занятиям. Но у зимней ходьбы есть свои



секреты. К примеру, шаг в ней должен чередоваться с прыжками, ногу необходимо ставить сначала на пятку, а только потом – на носок, темп держать размеренный.

Есть и противопоказания: инфекционные заболевания дыхательных путей, тяжёлые заболевания сердца. У скандинавского увлечения множество плюсов

вроде преодоления остеохондроза и дыхательных недугов. Однако прежде чем браться за волшебные палочки, сначала вооружитесь рекомендациями от врача и инструктора. Добавим, что занятия проходят на улице Алтайской 11, по средам и пятницам. Справки по телефону 371-28-72.

Дарья Иванова