



В рамках здорового образа жизни пожилых людей и инвалидов, специалисты государственного казенного учреждения социального обслуживания «Светлоярский комплексный центр социального обслуживания населения» организовали занятия по скандинавской или нордической ходьбе для клиентов и специалистов учреждения.

В настоящее время это очень распространенный вид фитнеса, с целью поддержания здорового образа жизни. Был приглашён специально обученный инструктор, который провёл очень интересные занятия с клиентами дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, с членами клуба для пожилых людей «В ногу со временем», а также специалистами учреждения. Суть этой оздоровительной физкультуры заключается в том, что при ходьбе используются специальные палки по любому виду местности и для всех категорий граждан без возрастных ограничений. Актуальность ходьбы с палками для пожилых людей: снимает стресс, поднимает настроение, улучшает работу сердца и кровеносных сосудов, укрепляет мышцы и т.д.

Во время занятий клиенты и специалисты принимали активное участие в ходьбе, слушая инструктора. Этот новый вид оздоровительной гимнастики всем очень понравился – были видны эмоции, радость и хорошее настроение всех участников ходьбы с палками.



