

ИРИНА ВАСИЛЬКОВА,
ЧЛЕН СОЮЗА ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ

Программа поддержки активного образа жизни для пожилых людей «Долголетие в Подмоскowie», стартовавшая в июне, активно реализуется и набирает обороты. В рамках данной программы пенсионеры могут бесплатно посещать кружки и спортивные секции.

С 1 июня в нашем городе активно действует система бесплатных занятий для пожилых людей. Речь идёт о привлечении к активному образу жизни пенсионеров, вовлечении их в общественные спортивные и культурные мероприятия. Продвижение идеологии активного долголетия – главная задача Московского областного центра реабилитации инвалидов, расположенного в микрорайоне Юбилейный.

Среди десяти бесплатных услуг проекта «Долголетие в Подмоскowie» современные танцы стали особенно популярными у людей серебряного возраста. Танцевальные занятия в центре МОЦРИ проводят две Ольги – инструктор Зумба-фитнеса Ольга Павловна Полесова и волонтер-хореограф Ольга Владимировна Шершнёва.

Зумба – это эффективная спортивная и красивая танцевальная программа в жанре фитнес-вечеринки. Это, пожалуй, самая энергичная и зажигательная тренировка из всех существующих на сегодняшний день. Она состоит из движений под латиноамериканские, аргентинские и мировые ритмы – сальсы, бачаты, макарены, а также под популярные русские народные танцы. Танец Зумба обладает богатством красок для раскрытия и выражения чувств, но это ещё и активное упражнение, оказывающее благотворное воздействие на здоровье. Зумба тренирует женщин комплексно, освобождая их от лишнего веса, улучшая состояние сердечно-сосудистой системы, оказывая положительное влияние на суставы, повышая тонус мышц, укрепляя вестибулярный аппарат. За одно занятие, которое длится 40 минут, сжигается до 300 калорий! Уже после нескольких занятий исправляется осанка, а походка у женщин становится «летающей». Кроме того, этот танец укрепляет и нервную систему. Психологи специально рекомендуют латинским женщинам, склонным к депрессиям и неврозам, и дело тут не только в движениях, но и в музыке. Оказывается, под эти заводные мелодии активнее всего вырабатываются и выбрасываются в кровь эндорфины – молекулы удовольствия и счастья. Это, прежде всего, положительные эмоции, вызывающие эйфорию и заставляющие на несколько минут забыть обо всём на свете. Танец Зумба включает в себя разнообразие стилей и танцевальных направлений. Разные танцевальные «па» и энергичные ритмы в этом танце стремительно сменяют друг друга. Для Зумбы характерны очень быстрый темп, интенсивные шаги и движения руками, и всё это надо делать одновременно, поэтому выдержать такой танец под силу не каждому. Осваивая программу, при-

ЗУМБА — ЭТО МОЁ

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЖИТЬ АКТИВНО – ЭТО СТИЛЬНО, ПОЗИТИВНО!»



ВЯЧЕСЛАВ СЕРГУНОВ

слушаетесь к своему организму, нагрузку давайте постепенно, поэтапно, а иногда просто посидите и отдохните. В целом это танец молодости и свободы, он поможет женщинам в третьем возрасте стать лёгкими, пластичными, элегантными. Его очень мастерски танцует инструктор Ольга Полесова, она демонстрирует в нём не только спортивные и силовые составляющие, но и ставит юмористические сценки и сюжеты.

Кому темп Зумбы кажется слишком быстрым, может выбрать другую программу, более подходящую по сложности. Можно пойти на занятие к волонтеру-хореографу Ольге Владимировне Шершнёвой. Она обучает аргентинскому танго, фигурному вальсу, а также задорным народным танцам – финской польке, кадрили, сиртаки, русским народным танцам, латиноамериканской самбе. Прекрасно владеет курсом belly dance (танец живота). Этот танец очень полезен для женского здоровья, так как постоянное вращение бёдрами и корпусом во время его исполнения укрепляет мышцы брюшного пресса, помогает избавиться от целлюлита. Причём особенность этого инструктора в том, что она может умело разложить сложные танцевальные движения на простые составляющие. Так что любой человек сможет легко и комфортно освоить у неё танцевальный материал.

Подводя итог, можно сказать, что обе Ольги хороши и смогут растанцевать практически любого!

Занятие танцами под красивую музыку помогают ощутить гармонию окружающего мира. А ещё умение хорошо танцевать – большой плюс на весах самооценки. Это тоже существенно улучшает психологическое самочувствие. Танец – древнейшая духовная и мистическая практика, естественная и целебная для любой женщины. Танцуйте! Ведь жизнь – это танец!

МНЕНИЯ УЧАСТНИЦ ПРОГРАММЫ



**Елена
Анатолевна
АРХИПОВА:**

– Танцы заряжают меня энергией и бодростью, помогают справиться с депрессией и страхами. Зумба вызывает у меня

особенный восторг, радость и какое-то солнечное настроение. Зумба – это моё! Спасибо программе «Долголетие в Подмоскowie». Хочу, чтобы эти чудесные занятия продлились и после Нового года.

Татьяна Львовна ФЛОДИНА:

– Мне нравится ходить на занятия к хореографу Ольге Владимировне Шершнёвой. Когда мы танцуем, улучшается координация движений, укрепляется вестибулярный аппарат и вырабатывается умение держать равно-

весие, что предохраняет нас, людей старшего возраста, от падений и травм. Ведь падать для нас очень опасно. Занятия мы начинаем со специальной разминки, а заканчиваем снижением интенсивности нагрузки. Танцы замедляют старение и дают нам долголетие. Поэтому я от всей души благодарю и директора центра Наталью Геннадьевну Сомову, и инструктора по танцам Ольгу Владимировну Шершнёву, и весь коллектив МОЦРИ за внимательное и доброе к нам отношение, за замечательные занятия, которые спасают нас от болезней и одиночества.



**Алла
Анатолевна
ЖЕВИДЬ:**

– Зумба нам даёт хорошую физическую нагрузку. Мы забываем про возраст, выкладываемся до изнеможения. И пусть мы находимся в

третьем возрасте, мы начинаем понимать собственную красоту и достигаем совершенства в движениях, а главное – исправляем осанку, избавляемся от болей в спине и суставах, улучшаем работу лёгких и обретаем здоровый сон. Огромная благодарность инструкторам центра МОЦРИ за замечательную программу «Долголетие»!

