

Правильное дыхание – основа здоровья



ЗАНЯТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ УКРЕПЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ, НО И ТРЕНИРУЮТ ЛЕГКИЕ. ОНИ ПРОВОДЯТСЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ГУБЕРНАТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».

Марина ЛИТВИНОВА.
Фото Алексея КОРСАКОВА.

Одышка, нехватка воздуха и другие нарушения дыхания – проблемы, с которыми сталкиваются даже здоровые люди. Дело не всегда во вредных привычках и экологии, причиной всему – возраст. Молодой специалист Дарья Кафтанникова обучает пенсионеров основам правильного дыхания при физических нагрузках. Как она находит общий язык с учениками – рассказываем в нашем материале.

Переключка, переобувание, построение – почти как в школе. С этого начинается занятия Дарьи Денисовны. Девушка годится ученикам во внучки, но это никого не смущает, поскольку все зна-

ют: здесь нет ни конкуренции, ни оценочной системы, ни жесткой иерархии.

– Мы можем и посмеяться, – признается специалист, – есть у нас несколько шутников, которые любят разрядить обстановку. Выполнять упражнения становится легче и веселее.

Занятие состоит из двух частей: первая часть посвящена дыхательной гим-

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ЗАНЯТИЯ

Записаться на курсы «Активное долголетие» можно в Центре социального обслуживания населения по адресу: ул. Циолковского, д. 24, или по телефону **8 (495) 408-64-66**.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Дарья КАФТАННИКОВА,
специалист по социальной работе:

– Упражнения необходимо выполнять не только физически, их еще нужно правильно продышать. Дыхательная гимнастика отличается от физкультуры тем, что мы дышим носом, а выдыхаем ртом, а на физкультуре дыхание свободное, каждый дышит, как привык. На занятиях нет принуждения. Например, можно положить руки на пояс, если сложно вытянуть их в стороны. Одной ученице сложно наклоняться, и она отдыхает. Исхожу из принципа: «Если что-то не можете, отдохните или сделайте через раз». Моя система упражнений смешанная, она включает элементы разных дыхательных систем. Ученики очень тепло относятся ко мне, после занятий всегда аплодируют, и это вселяет уверенность, что мы на правильном пути. Я тоже хлотаю ученикам, благодарю их за старания. Сначала занимались всего четыре человека, сейчас учеников уже 15-17.

настике, вторая – физкультуре. Сначала выполняются определенные упражнения на вдох и на выдох. От разминки переходят к более сложным заданиям. Во второй части урока ученики выполняют физические упражнения.

– Делаем приседания, – задает темп Дарья Кафтанникова.

Ученики делают упражнения на своем уровне, ведь возможности у всех разные, но под заданный ритм.

Специалисты отмечают, что правильное дыхание задействует все системы организма. При выполнении дыхательных упражнений исчезает одышка, улучшается работа сердца, нормализуется давле-

ние, снижается мышечное напряжение, улучшается эмоциональное состояние.

– Дома я тоже делаю зарядку, но постоянно отвлекаюсь, – признается Надежда Улитина. – Вспоминаешь какое-то дело и бежишь его делать. А здесь мы общаемся друг с другом. Кто-то расскажет, что намечается экскурсия, кто-то приглашает всех на концерт. Я даже приобщила к занятиям мужа.

Другую ученицу, Татьяну Иванову, мотивирует не только коллектив, но и стремление поддержать хорошую форму.

– Два раза в неделю занимаемся в Управлении соцзащиты, три раза – в ДК «Вперед», – рассказывает она. – Это нужно для здоровья. Мы очень благодарны тем, кто воплотил такую идею в жизнь.

Тамара Козлова, кроме общения и общей физической подготовки, преследует еще и оздоровительные цели.

– Физкультурой занимаюсь с удовольствием, – говорит она. – Дома скучно. Разве что по магазинам пройдешься, а по дороге сюда есть возможность прогуляться по улицам. Первое, что здесь получаю, настроение от общения. Второе – разминка позвоночника. У меня про-

МНЕНИЕ

Елизавета И., жительница Долгопрудного:

– Жаль, что занятия для пенсионеров разбросаны по площадкам города, и приходится ходить в разные места на один кружок. Нужен тренажерный зал. И с бассейном тоже хотелось бы решить вопрос, потому что желающих очень много, и это количество растет. Надеюсь, проблема с помещениями в скором времени будет решена.

блемы со спиной, поэтому хожу еще и в бассейн. Раньше физкультурой не занималась, активной не была, в основном была работа, причем сидячая, что меня очень угнетало. А сейчас не работаю, и так счастлива, что есть занятия для старшего поколения!

НА КОНТРОЛЕ

Продолжаем нашу рубрику «На контроле». Житель города обратился в редакцию:

Подскажите, пожалуйста, что происходит на улице Молодежная от дома 2 до дома 14, корп. 3. Работает спецтехника, информации о том, что они делают, нет! Какая организация проводит работы? Что-то бурят, разве-ли грязь и испортили газон.

На вопрос ответила начальник отдела по вопросам строительства и архитектуры администрации города Наталья Гринева:

– **МОЭСК начал работы по прокладке линии электроснабжения конкурсов на станциях Долгопрудная, Водники, Новодачная в рамках реализации проекта МЦД-1 «Одинцово - Лобня». По трассе прохождения – ул. Молодежная, Новый бульвар, ул. Маяковского – работы будут проводиться как наземным, так и подземным способом.**



Задайте свой вопрос администрации города через «Долгие Пруды».

Электронная почта: dolpruds@mail.ru

РЕКЛАМА

♦ **С благодарностью** купим отдельные предметы, коллекции советского или дореволюционного времени: книги, архивы, плакаты, рекламы, открытки, фото, значки, картины, изделия из металла и фарфора, детские игрушки. **Все о дирижаблях, самолетах, Олимпиаде-80.** И многое другое. Тел.: 8(495) 408-77-69, 8(916) 929-09-41, 8(917) 515-71-93.

♦ **УСТАНОВКА АНТЕНН** цифрового ТВ, прокладка кабеля, ремонт телевизоров. Тел.: (495) 576-36-49; 8-968-917-88-34.

♦ **ПРОДАЮ ТЕПЛИЦЫ** арочного типа. Ширина 3 м, высота 2 м. Длина 4 м – 12500 руб. 6 м – 14500 руб. 8 м – 16500 руб. 10 м – 18500 руб. 12 м – 12500 руб. Доставка бесплатная. Тел. 8-919-283-76-54.

♦ **ПРОДАЮ КРОВАТИ** армейского типа. Одноярусные, двухъярусные, с прямой и полукруглой спинкой. Цена от 1450 руб. Доставка бесплатная. Тел. 8-919-283-76-54

Прием представителя Уполномоченного по правам человека в Московской области в городском округе Долгопрудный Сударикова Вадима Анатольевича.

Режим приема:

Понедельник с 16.00 до 20.00. Вторник с 10.00 до 14.00.
Адрес: ул. Дирижабельная, 4.
Вторая, третья пятница месяца (бесплатная юридическая помощь) с 10.00 до 13.00 (в здании администрации каб. 103).

Тел. 8-(495)-408-16-55

ДОЛГИЕ ПРУДЫ

Учредитель (соучредители):

ГАУ МО «Лобненское информационное агентство Московской области»,

ГАУ МО «Редакционно-информационный центр Московской области»,

Администрация городского округа Долгопрудный.

Директор-главный редактор
Евгения ШВОРАК.

Корректоры –
Елена Башарова,
Елена Полунина.

Дизайнер-верстальщик –
Наталья Соловьева.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области. ПИ №ТУ50-02855 от 04.12.2019. За содержание рекламы, объявлений и номера телефонов редакция ответственности не несет. Оставляем за собой право редакторской правки объявлений. Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакционной коллегии. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются. ✓ – материалы публикуются на платной основе.

НАШ АДРЕС:

Адрес издателя: 141700, г. Долгопрудный, пр-т Пацаева, д. 7, к. 1, оф. 58. Адрес редакции: 141700, г. Долгопрудный, ул. Циолковского, д. 6.

☎ 8 (495) 576-13-11.

E-mail: dolpruds@mail.ru

НАШ ИНДЕКС №0413

Отдел рекламы:

8-903-242-4994

reklama@indolgorud.ru

Номер сверстан в компьютерном центре

ГАУ МО «Лобненское информационное

агентство Московской области».

Номер отпечатан в ООО «Типография

«КомПресс – Москва». Адрес: 141407, МО,

г.Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом.А.

Печать офсетная.

Номер подписан 27 февраля в 14.00,

по графику в 14.00. Тип. зак. 640.

Объем 2 п.л.

Газета выходит один раз в неделю.

Тираж 5500 экземпляров

