Движение - это жизнь

Автор: Т. НИКОЛАЕВА
19.12.2017 16:12 -

В Тольятти прошла спартакиада инвалидов, в которой приняли участие и жигулёвцы. Всего по девяти видам спорта соревновалось около 100 человек, в нашу команду входило 11, из них семеро получили медали, то есть выступление можно назвать более чем достойным.

«Звездой» команды стала Мария Бородинова, собравшая целый комплект наград. Медали получили также Александр Матвеев, Андрей Ляпин, Надежда Сыщук, Александр Кежаев, Людмила Алексеева и Юрий Матвеев - единственный колясочник в нашей команде.

Тренеры Н.В. Атанов и Р.А. Васильева поздравили своих питомцев и отметили высокий организационный уровень соревнований.

Николай Васильевич Атанов, заслуженный тренер, переехал в Жигулёвск из Алма-Аты, в последние годы работает на стадионе «Кристалл» с группой инвалидов. Воспитал сына - мастера спорта по горным лыжам. Сейчас набирает «группу здоровья».

- Каких-то ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию практически нет. Главное, чтобы человек, который собирается заниматься, мог ходить, - рассказывает Николай Васильевич. - В любом физическом состоянии надо давать себе умеренную нагрузку.

Организм способен как к саморазрушению, так и к самовосстановлению. Люди, которые начинают регулярно заниматься, отмечают, что через некоторое время без труда выполняют то, что прежде казалось просто невозможным. Кто-то не представлял, как это - нагнуться, поднять что-то с пола. Другой не думал, что в своём возрасте ещё будет бегать. И вот всё начинает получаться.

Есть специальная гимнастика для тех, кто страдает «болезнью века» - остеохондрозом. Предусмотрены определённые физические нагрузки и для тех, кто перенёс инфаркт или инсульт.

Мы сформируем группы по десять человек, где к каждому будет индивидуальный подход. Не нужно стесняться ни своего возраста, ни физической комплекции. Нужны только форма для занятий и положительный настрой. В ближайшие дни определится

место, где будем заниматься, - это или стадион «Кристалл», или получим помещение в Г-1. Но запись уже идёт, мой телефон 8-917-130-36-27.