

Гиперборейский шаг

ФОТОРЕПОРТАЖ

СВЕТЛАНА АНДРОСОВА, ФОТО АВТОРА

«Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной», - практически гимн любителей скандинавской ходьбы. Заниматься этим видом спорта можно в любую погоду.

Что и доказали участники мастер-класса, который провёл в Ковдоре 6 августа специалист по комплексной реабилитации Кировского КЦСОН, педагог адаптивной физкультуры, волонтер Уборочка51 Владимир Чеботаревский.

- Скандинавской ходьбе учу в рамках проекта «Народный тренер». Начиная занятия с жителями Апатитов, затем решил, что не мешало бы привлечь больше людей, ведь это

активный вид деятельности с минимальным набором инвентаря. Мы побывали в Кандалакше, Мончегорске и подумали: почему бы не отправиться в Ковдор? Мы не ошиблись – желающих оказалось достаточно, - смеётся Владимир.

Занятие началось с разминки, а затем участники мастер-класса прошли 2 километра в технике скандинавской ходьбы по территории в районе озера Ковдоре, в это время Владимир учил своих подопечных всем тонкостям.

- Мне очень нравится скандинавская ходьба: полезно и незатратно. Занимаюсь ею круглый год, - поясняет одна из участниц, Татьяна Родина. - И сегодняшнее мероприятие очень полезным для меня оказалось.

А завершилось оно заминкой - комплексом упражнений, выполняемых после тренировки

для постепенного перехода организма в спокойное состояние. Причём, во время проведения всего

занятия шёл дождь, но никого это не испугало. Получилась такая скандинавская ходьба по-гипер-

борейски, когда ничто не может помешать при достижении поставленной цели.



Вот такая дружная команда!



Владимир Чеботаревский.



Кто-то пришёл со своим снаряжением, а кому-то его предоставила ИП Маркелова.



И разминку, и заминку провели с палками.



Впереди самый юный участник - пятилетний Илья Маркелов.