

Полезная физкультура с Татьяной Ашуралиевой



Несмотря на большую физическую активность дома и на работе, 52-летний электромонтер Виталий Михальчук для себя выбрал здоровый образ жизни, т.к. понимает, что настоящая тренировка может быть только в спортзале.

Ему нравится тренироваться и для поддержания физической формы, и для интересного времяпрепровождения с друзьями, ходить в турпоходы, играть в теннис, футбол, посещали тренажерный зал. И как-то само собой следит за своими мышцами,

как основой своего здоровья, и не только физического. В общем, благодаря такому подходу сохраняется и укрепляется здоровье.

А года полтора назад друг уговорил его по выходным ходить в наш спорткомплекс «Импульс». И точно сказано: два часа, проведенные в хорошем спортзале и потом в бассейне, – настоящий праздник для тела и души. Это время – отличное окончание недели, когда можно сбросить накопившуюся усталость от работы, перестройки дома и бытовых дел. Сначала игра минут 40 в настольный теннис, потом минут 20 занятия силовыми упражнениями в тренажерном зале, а потом тренировка в бассейне. Как оказалось, настольный теннис тренирует зрение лучше разных глазных гимнастик. Глазные мышцы работают в разных направлениях, быстро сокращаются и удлиняются, когда следят за теннисным шариком. А подвижность глазных мышц – это же и есть, как считается, основа хорошего зрения.

Сына он тоже приобщал своим примером к регулярной физической активности. Он уже взрослый и самостоятельно тренируется, меняя виды тренировок, поддерживает здоровую мышечную форму.

От души всем желаем сохранять активность и радость от жизни до преклонных лет.