

## ***«Импульс» для спорта и активного отдыха***



Вот уже пятый год в Иваново действует многофункциональный спортивный комплекс «Импульс». В свое время его открытие было очень ожидаемым и значимым событием, привлечшим пристальное внимание спортивной общественности района. А деятельность «Импульса» в последующие годы оказала существенное влияние на развитие местной спортивной инфраструктуры.

### **Эпицентр спортивных баталий**

Открытие комплекса с огромным мультифункциональным спортзалом превратило его в эпицентр спортивных баталий не только районного, но и областного и даже республиканского уровней.

На его нашей базе проводится большинство первенств и чемпионатов района по игровым видам спорта, принимаются отраслевые спартакиады, слеты, этапы областных и межрегиональных соревнований. Яркие примеры тому – открытый турнир по мини-футболу JANOW OPEN CUP и республиканский турнир по шотокан каратэ-до «Утреннее солнце Иваново», которые ежегодно собирают сотни участников и болельщиков.

Услугами спорткомплекса пользуются различные секции по восточным единоборствам. Здесь регулярно проводятся занятия по кёкусинкай и тренировки клуба боевых искусств «Торнадо».

Особое значение имеет открытие нового отделения Ивановской ДЮСШ по волейболу. Сейчас его посещают более 80 воспитанников, с которыми занимаются два тренера-преподавателя. Юные волейболисты уже демонстрируют неплохие результаты: они становились призерами первенства района и занимали третье в место в областной спартакиаде среди ДЮСШ. За четыре года отделением подготовлено 14 спортсменов-разрядников.

СК «Импульс» также предоставляет в аренду спортивный зал для организаций района. Так, каждый вторник его бронирует ОАО «Белсолгод» для своих волейбольных тренировок.

### **Место силы и здоровья**

На втором этаже спортивного комплекса «Импульс» функционирует современный тренажерный зал.

Изначально это был зал для подготовительных занятий, но было приложено немало усилий, чтобы трансформировать его в настоящий центр силы и здоровья.

Путь к созданию полноценного зала начался с установки базового оборудования: трех велодорожек, эллипсоида, турника и гантелей. Постепенно инвентарь пополнялся, часть тренажеров была передана из ДЮСШ, что-то приобрели за счет собственных средств и при поддержке спонсоров. Особый рывок произошел в последние два года: зал пополнился машиной Смита, кроссовером, гребным тренажером, универсальными скамейками с аксессуарами, рукоятками для разных хватов, а также обновленным гантельным рядом.

Помимо этого, во дворе комплекса доступны уличные тренажеры. Они открыты круглосуточно и позволяют эффективно прорабатывать все группы мышц, используя собственный вес.

«Импульс» также расширил свои услуги, предложив жителям района фитнес для взрослых. Занятия проходят по вторникам, пятницам и субботам под руководством фитнес-тренера Елены Новик. Она разрабатывает индивидуальные программы тренировок, учитывая состояние здоровья, возраст и физическую подготовку каждого подопечного.

### **Водные процедуры для всех – от грудничков до пенсионеров**

Говоря о спортивном комплексе «Импульс», невозможно обойти вниманием его бассейн. Именно они открыли новые возможности для укрепления здоровья населения и развития плавания на Ивановщине.

Под руководством трех тренеров-преподавателей у нас занимается 86 детей, разделенных на 9 групп. Они – наш спортивный резерв, который профессионально обучается плаванию, участвует в соревнованиях, получает спортивные разряды.

Помимо этого, существуют платные группы по оздоровительному плаванию. Здесь инструкторы учат детей держаться на воде и плавать различными стилями. Т.е. эти группы не нацелены на достижение профессиональных результатов. Тем не менее, если в ходе обучения у детей обнаруживается высокий потенциал, то по согласованию с родителями они могут быть зачислены в отделение плавания Ивановской ДЮСШ.

Уникальная услуга «Импульса» – грудничковое плавание. Сюда приглашаются мамы с детьми в возрасте от года до трех лет. Занятия, которые проходят трижды в неделю – по вторникам, четвергам и пятницам, ведет инструктор Анастасия Степаненко. Комплекс упражнений направлен на

общефизическое развитие малышей на начальном этапе жизни, поддержку иммунной системы, закаливание и мн. др.

Основной бассейн занят практически шесть дней в неделю детскими группами. А для широкого посещения общественности открыт в воскресенье (весь день) и с 15.00 в субботу. Тем не менее, как пояснил Александр Добродей, даже во время занятий в бассейне остаются свободными одна-две дорожки для посетителей.

Здоровье, отличное самочувствие и долголетие – вот что привлекает многих ивановцев и гостей райцентра в «Импульсе».

Благодаря партнерству Ивановского ТЦСОН и СК «Импульс», которое поддерживает самых активных посетителей отделения дневного пребывания для пожилых граждан, появилась возможность еженедельного посещения бассейна бесплатно.

Водные процедуры несут не только мощный оздоровительный эффект для дыхательной, сердечно-сосудистой систем, двигательного аппарата, но это еще и прекрасный способ снять напряжение. После бассейна чувствуешь себя обновленным, полным сил и готовым к новым свершениям. Многие наши пенсионеры даже в возрасте 70-80 лет приходят сюда за здоровьем. Они с удовольствием плавают в бассейне, с азартом играют в бадминтон, настольный теннис, осваивают тренажеры.

### **Приходите в спорткомплекс «Импульс»**

В этом учреждении каждый найдет занятие по душе. Помимо широкого спектра спортивных занятий, мы приглашаем в наш банный комплекс, где к услугам посетителей финская баня и турецкий хамам. Сеанс длится два часа и может принять до 7 человек одновременно. Зимой предлагается прокат коньков и лыж, катанием на которых можно насладиться на собственных ледовой площадке и лыжной трассе. Мы активно сотрудничаем с организациями и общественными объединениями, заключая договоры на выгодных условиях. Расчет за оказанные услуги производится по итогам месяца. Для инвалидов, пожилых граждан и ветеранов спорта действует специальная система скидок. Мы с нетерпением ждем вас в спорткомплексе «Импульс»!

По словам руководителя, сейчас также разрабатываются предложения по расширению спектра услуг. К примеру, планируется открыть здесь секции по современным танцам Хай Хилс и джампинг-фитнесу (прыжки на батуте под ритмичную музыку).







