

## День здоровья в Пашино

28.08.2019



На мероприятии присутствовали женщины разных возрастов и разного уровня физической подготовки. Для кого – то это занятие первое, но были и те, кто является постоянным посетителем студии и регулярно посещает занятия по фитнесу и йоге.



В нашей студии «Ладомир», занимаются девушки и женщины от 14 до 70 лет и даже выше. Все очень бодры, активны и позитивны. Мы практикуем фитнес, различные виды йоги, массаж. Вообще, стараемся чаще проводить бесплатные занятия для женщин, детей и мужчин. Сегодня, у нас социальный проект, который состоялся благодаря поддержке депутата Совета депутатов Новосибирска **Вячеслава Илюхина** и председателя общественной организации «Город» **Андрея Гудовского** – рассказывает **Оксана Васильева**.

Йога – занятие не из легких, как и любая гимнастика, она требует исполнения определенных правил, чтобы избежать травм. Как для начинающих, так и для профессионалов занятие йогой должно всегда начинаться с разогревающих упражнений. Поэтому, вместе с тренером, женщины начали подготовку суставов и мышц к практике.





Сгибание рук в локтевых суставах и вращательные движения, наклоны туловища, сгибание ног в коленных суставах — эти простые упражнения можно выполнить, как дома, так и на работе.



«Когда человек сталкивается с болями в спине, причиной может быть сидячий образ жизни (работа в офисе, за телевизором дома) или стресс и врачи отправляют его на массаж шейно – воротниковой зоны, йога – тренеры советуют методику расслабления трапецевидной мышцы, потому, что почти все асаны в той или иной мере прорабатывают эту мышцу», – поясняет Оксана Васильева.

На мастер – классе, опытные тренеры показали женщинам упражнения, которые помогут избавиться от боли в спине и исправить осанку – асаны на скручивание и вытягивание позвоночного столба – «кошка» и «кобра» и другие.







«Мы регулярно проводим разнообразные социальные проекты, направленные на здоровье сбережение, при активном взаимодействии с нашим депутатом Вячеславом Илюхиным, а также председателем общественной организации «Город» Андреем Гудовским. Женщины приходят на йогу каждый день, ведь это очень полезно для тела и всего организма. Йога развивает разные группы мышц, возвращает гибкость суставам и замедляет процесс старения», – рассказывает **Елена Пергаева**, председатель женсовета Пашино.

По словам тренера, главное на занятиях йогой для начинающих – это умение правильно дышать. Любое упражнение – это затрата сил и энергии.

«Переход из одной асаны в другую сопровождается определенным ритмом дыхания. Движения, такие, как поднять руки, выпрямить позвоночник, прогнуться совершаются на вдохе, наклоны – на выдохе. Особенно подчинены ритму динамические комплексы», – поясняет тренер Оксана Васильева.







В конце занятий, с девушками разыграли в лотерею полезные призы. В качестве подарков: злаковые батончики, каши, арахисовая паста, напитки, очистительные и подкрепительные продукты. В общем, всё, что нужно для здоровья и молодости.





Студия «Ладомир» находится по адресу: ул. Ладожская, 8, предварительная запись по телефону: 89134560438.