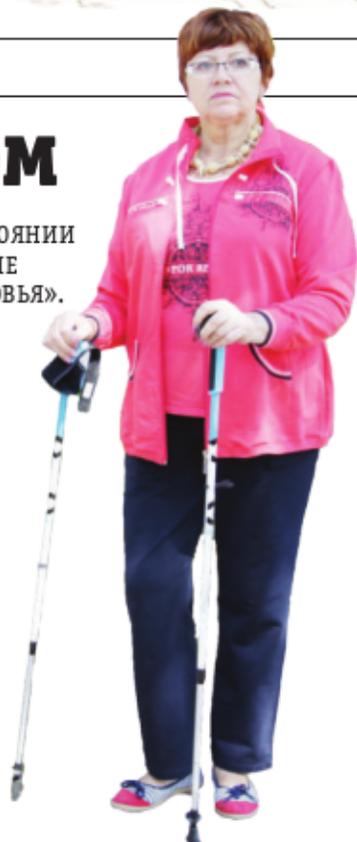


ЗА ЗДОРОВЬЕМ — ПЕШКОМ

Провести солнечный день активно, узнать немного больше о своем состоянии и приобщиться к новой городской традиции решили многие пятигорчане и гости города. В столице СКФО впервые прошла акция «Терренкур здоровья».



Автор > Татьяна Шишимер
Фото > Бэлла Газарян

Организаторами мероприятия выступили управление культуры администрации Пятигорска и краевое отделение Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики». Его главная цель — возрождение интереса к оздоровительным пешим прогулкам. Ведь известно, что ходьба помогает развить и укрепить мышцы тела, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, получить дозированную кардионагрузку, повысить выносливость, оптимизировать обмен веществ и работу нервной системы. Но самая главная изюминка акции — это маршрут терренкура. Один — от парка «Цветник» к озеру Провал, второй — наоборот. То есть все достопримечательности курортной зоны как на ладони!

На старте шла не только регистрация. Все участники проходили обследование у врача-кардиолога и получали советы провизора. Волонтеры-медики и змерили основные жизненные показатели участников: вес, рост, пульс, артериальное давление, индекс массы тела. Желающим пройти маршрут активнее выдали палки для скандинавской ходьбы. А на финише участникам акции вручили памятные подарки. Также они посмотрели мастер-класс по скандинавской ходьбе и, конечно, получили свой личный паспорт здоровья.

Из первых уст

Любовь Хенкина, координатор по СКФО Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики»:
— Акцию «Терренкур здоровья» мы проводим сегодня первый раз. Здесь, на КМВ, сама традиция ходить по терренкурам имеет давние корни. Мы решили сделать ее массовой. Кстати, пришло гораздо больше людей, чем регистрировалось накануне.



Владимир Кандрунин, Москва:

— В Пятигорск я приехал, чтобы провести свой отпуск. Я уже раньше был в этом городе, он мне очень нравится. Останowiлся в небольшом отеле. О сегодняшнем мероприятии узнал из Интернета. Решил попробовать свои силы. Заодно пройтись по курортной зоне и пообщаться с новыми людьми. Маршрут мне знаком.

Еще интересно посмотреть на свои медицинские показания: сравнить, так сказать, до и после.

Марина Сиянко, Пятигорск:

— Это очень хорошая инициатива. Заодно возможность проверить себя: смогу ли я пройти от «Цветника» до Провала и обратно? И с людьми познакомиться, пообщаться всегда рада. Честно говоря, сама спортом не занимаюсь. Наверное, не хватает какого-то толчка. Возможно, им станет нынешний терренкур.



**УЧРЕДИТЕЛЬ —
администрация города
Пятигорска**

**Главный редактор
М. И. ГУЛЕВСКАЯ**

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

357502, Пятигорск, ул. Университетская, 32а.
ТЕЛЕФОНЫ: главный редактор — 33-51-15, выпускающий редактор — 33-67-09,
отдел рекламы — 33-09-13, секретарь — 33-73-97, компьютерный центр —
33-22-38, корреспонденты, радиоредакция — 33-24-36, отдел подписки
и распространения — 33-03-78, бухгалтерия — 33-03-78. Факс 33-09-13.
<http://pravda-kmv.ru> e-mail: pravda@kmv.ru

Газета набрана и сверстана в редакции
«Пятигорской правды», отпечатана
в ООО «Издательство «Южный регион»:
357600, Россия, Ставропольский край,
г. Ессентуки, ул. Никольская, 5а,
тел./факс 8 (87934) 6-87-30.

Газета зарегистрирована
в Управлении
роскомнадзора
по Ставропольскому краю.
Свидетельство
ПИ № ТУ 26-01
от 20 октября 2011 г.