

На зарядку становись!



Фитнес-клуб «Аркада» заложил новую традицию

12 июня наша страна отмечает молодой, но очень важный государственный праздник – День России. В Старом Осколе фитнес-клуб «Аркада» предложил в этот день провести утреннюю зарядку на свежем воздухе, на территории гольф-поля. В мероприятии приглашали принять участие всех желающих, но самыми активными оказались клиенты индивидуальных тренеров по фитнесу и девчонки и мальчишки из секций Дворца спорта.

- Доброе утро, я рад всех видеть на нашем мероприятии, - приветствовал директор Дворца спорта «Аркада» Дмитрий Желкевский. - День России - очень значимый день для нашей страны. На мой взгляд, настоящие патриоты в обязательном порядке должны заботиться о своем здоровье. Утренняя зарядка является отличным инструментом, который не только дисциплинирует человека, но еще и придает бодрости на целый день. Сегодня отличная погода, настроение у всех на пятерочку и с нами одни из лучших инструкторов – Виктория Фандеева и Инна Совкова. Уважа-

емые друзья, предлагаю перейти к делу и, как следствие, сделать наши встречи систематическими!»

До начала зарядки, чтобы задать тон и темп, ярко и динамично на комфортном газоне гольф-поля выступила студия современного танца «Тема» под руководством Анны Рукавицыной. Участники предстоящего спортивного мероприятия восприняли танец как разминку и старались повторять их движения.

- Теперь предлагаем всем зрителям переместиться на место, где танцевал коллектив, - продолжил Дмитрий Желкевский. - Дворец спорта «Аркада» дружит с Управлением молодежной политики. Поэтому своей бодрой речью нас вдохновит Семён Двоглазов, начальник Управления.

- Доброе утро, дорогие земляки! Искренне приятно видеть такие радостные, добрые лица в этот замечательный день, - сказал Семён Иванович. - День России — праздник, который был провозглашен совсем недавно для нашей молодой, но уверенной, сильной, крепкой страны с богатой и интересной историей. Я призываю всех вас

своим трудом, своей энергией доказывать, что мы жители великой страны и от каждого из нас зависит наше общее светлое будущее, будущее наших детей. У нас в округе много земляков, готовых делиться со всеми своим талантом. Это и участники студии танца «Тема», и Дмитрий Николаевич Желкевский. Он когда-то возглавлял Управление по делам молодежи, а сегодня продвигает спорт в массы, руководя таким замечательным спортивным объектом, который дарит нам всем сегодняшний праздник. Мы благодарим всех, кто сегодня молод душой, бодр телом и старается прилагать максимум усилий, чтобы делать и себя, и окружающий мир лучше!

Эстафетную палочку подхватила инструктор Виктория Фандеева:

- Расправили плечики, животики втянули, поехали! Приготовились, и шагом марш! Марш! Ручками работаем! Ещё, ещё! Молодцы. Дышим, дыхание не задерживаем! Молодцы!

Ровно 30 минут она показывала оздоровительные упражнения, заставляя собравшихся повторять за ней под энергичную музыку. Взрослые и дети, глядя на неё, очень старались выполнить всё не хуже. Но праздник на этом не закончился: фитнес-тренеры устроили весёлые спортивные конкурсы для малышни. А мы спросили о впечатлениях некоторых участников мероприятия.

- У нас частная студия, нас много приглашают выступать на раз-



Перед началом зарядки директор дворца спорта Дмитрий Желкевский раздавал малышам трехцветные ленточки

личные мероприятия УДМ, ЦМИ, - говорит Анна Рукавицына, руководитель студии «Тема». - С Дворцом спорта «Аркада» мы тоже постоянно сотрудничаем. Сегодня нас пригласили открыть зарядку и поучаствовать в ней. Это прекрасное начинание. Я вообще считаю, что «Аркада» с каждым днём всё больше набирает обороты. Мне нравится, что постоянно проходят какие-то мероприятия, и в них принимает участие молодежь, думаю, всё будет продолжаться в том же духе.

- Я не участвовал, пришёл просто посмотреть, у нас и без того зарядка каждый день, - рассказал Иван Коржов, старший тренер фитнес-клуба. - Мне нравится, что у нас постоянно появляются новые инициативы, рождаются новые традиции. «Мотор» всего этого — наш коллектив.

- У нас с моим коллегой Андреем активная жизненная позиция, - поделилась жительница города Елена Осетрова. - Увидели рекламу, что будет такое мероприятие и пришли. Для меня в какой-то степени это подвиг, потому что вчера работали, в субботу работали, сегодня хотелось подольше поспать... Но когда-то надо начинать! И не пожалели, что пришли. Такая зарядка на свежем воздухе, на этом чудесном поле — это очень прикольно. Все, кто со мной рядом стояли, не сговариваясь, озвучили одну и ту же мысль: надо делать это каждое воскресенье. Вообще, здоровый образ жизни — это важно, и чем старше становишься, тем больше это понимаешь. Если эту традицию развивать, такая зарядка станет одним из популярнейших мероприятий в городе.

Лариса ЧАЩИНА,
фото автора



Реклама



Только 23 июня с 22.00 до 03.00 состоится празднование Дня молодежи во Дворце спорта «Аркада». По единому билету всего за 250 рублей в течение 5 часов вы можете посетить оздоровительный бассейн, ледовую арену, конкурс по силовой и функциональной выносливости от Анастасии Джулай и Ярослава Диатроптова. Вас ждут 1000 и 1 подарок от Дворца спорта «Аркада», сет от «Европы плюс», DJ Boot и главные призы - 2 путевки на море от туристического агентства «Кенгуру». Хэдлинеры вечера ВИА «Василек» и студия танца «Тема». Дети до 18 лет - только в сопровождении родителей.

До встречи! На входе фейсконтроль - хорошее настроение!



В тему:

Теперь мы точно знаем, где работают хорошие профессиональные инструктора. Виктория Фандеева окончила Университет физкультуры и спорта России в Москве (РГУФИС). Персональный тренер, инструктор тренажерного зала. Сертифицированный тренер по: по аэробике и силовым направлениям (Федерация аэробики России); пилатесу; фитнес-йоге;

боди-балету, стриппластике, калланетике
Инна Совкова окончила курсы FPA Ассоциации профессионалов фитнеса (г. Москва), персональный тренер по фитнесу и бодибилдингу.

Расписание занятий можно найти на сайте Дворца спорта «Аркада» ds-arkada.ru в разделе «фитнес» или «тренажерный зал».