

Зарядка с чемпионом

В День пожилого человека в Нарымском сквере города Новосибирска для людей старшего поколения прошла акция «Зарядка с чемпионом». Разминку провел олимпийский чемпион по спортивной гимнастике, депутат



Законодательного Собрания Новосибирской области Евгений Подгорный. Евгений Анатольевич подчеркнул: «Жизнь — это движение. Здорово, что у нас есть возможность проводить такие разминки для старшего поколения на свежем воздухе. Акция «Зарядка с чемпионом» проходит уже не в первый раз в

Новосибирской области». Главный врач Новосибирского областного госпиталя № 2 ветеранов войн, региональный координатор партийного проекта «Старшее поколение» Людмила Владимировна Канунникова, которая также приняла участие в зарядке, подчеркнула, что если хочешь активно и качественно продолжать свое долголетие — двигайся. «Один из важнейших факторов сохранения здоровья старшего поколения - физическая активность. Чем больше пожилой человек уделяет внимание движению, умеренным нагрузкам, тем он больше устойчив к хроническим заболеваниям, связанным с возрастом»- отметила Людмила Канунникова.



Спортивный врач Елена Вячеславовна Октябрьская отметила, что с медицинской точки зрения зарядка на свежем воздухе полезна, независимо от возраста и погоды. Физические упражнения — единственный эффективный, безопасный, наименее затратный способ продления долголетия. Таким образом люди старшего

поколения могут продлить активность опорно-двигательного аппарата.