



СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА,
ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ АДМИНИСТРАЦИИ

На Клязьме прошло заключительное занятие сапбордингом для участников клуба «Активное долголетие» и проекта «Мамино время».

Весь летний сезон раз в неделю в школе водных видов спорта «Гагарин», которая работает рядом с пляжем у Шапкина моста, проходили бесплатные занятия.

– Вот уже второй год сапбординг, то есть катание на сапах, в рейтинге активностей нашего клуба занимает первое место. И так как в этом году погода нас радует даже в сентябре, то сегодня в очередной раз мы находимся здесь. Мы благодарим администрацию города и руководство школы водных видов спорта «Гагарин» за предоставленную возможность: стоит посмотреть на них, на их улыбки, на их жизнерадостность. Это не только оздоровление, но также повышение жизненного тонуса, настроения, а значит, путь к главной цели этого про-

СЕЗОН ЗАКРЫТ. СЕЗОН ПРОДОЛЖАЕТСЯ

екта – активному долголетию, – сказала заведующая клубом «Активное долголетие» Элина Ким.

Перед началом заплыва инструктор рассказал участникам занятия правила безопасности на воде и как пользоваться сапбордами – надувными досками. Надев жилеты, они сели на сапы и совершили последний в этом году заплыв по реке Клязьме. С погодой повезло – стояло солнечное золотое «бабье лето», и прогулка оставила исключительно приятные впечатления.

– Замечательно! Я в восторге. Сейчас такая приятная усталость, мы далеко поплавали. Хотя я сегодня в первый раз, но мне удалось и встать, и проплыть, то есть для меня программа выполнена. Я очень довольна, очень рада и благодарю за то, что дали сегодня такую прекрасную возможность, – сказала участница проекта «Мамино время» Наталья Агафошина.

– Было классно! Такая перезагрузка всего организма! Все тревоги, переживания просто улетучились, тело наполнилось любовью, брызги воды, красота вокруг, тишина и покой на душе, – поделилась участница проекта «Активное долголетие» Тамара Пак.

– Я катался на лыжах, катаюсь на лыжероллерах и вот решил попробовать сапбординг. На самом деле было немножко боязно, я сначала встал на

колени, потом поднялся, потом упал, можно сказать искупался. Ну, потрясюще. Это занятие показывает, что надо тренировать вестибулярный аппарат. Потому что, когда стоишь, ноги дрожат, когда сидишь – получается, как индеец в лодке. А так здорово. Огорчился, что уже закрывается, последний день. В следующем сезоне я буду первым, кто сюда придёт. Я участник клуба относительно недавно, уже ездил на экскурсии, ещё хочу бассейн, вообще интересуют активные виды спорта, а люди здесь интересные, добрые и симпатичные, – поделился долголет Владимир Антонов.

Участники клуба – одни из любимых учеников в школе водных видов спорта. Положительные впечатления от занятий остаются не только у них, но и у инструкторов, которых радуют восторженные отзывы и горящие глаза.

– Королёвские долголеты оказались самыми активными, самыми спортивными пенсионерами, наверное, всего Подмосковья. Они с радостью восприняли идею кататься на сапбордах, все с полуслова понимают инструктора. Сапбординг – это отличный вид спорта, который помогает не только при занятии физкультурой, но и релаксировать от красоты, которая окружает тебя, когда ты плывёшь на доске. Все приходит снова и снова. Вообще этот спорт всем

полезен, даже не надо обладать определённой физической формой: любой без подготовки, пройдя инструктаж, может встать на доску и поплыть туда, куда глаза глядят, – рассказал руководитель школы Иван Филимонов.

Благодаря проекту «Активное долголетие», который был создан в Подмосковье по инициативе губернатора Андрея Воробьёва, пенсионеры региона осваивают не только сапсерфинг, но и с удовольствием занимаются йогой, ипотерапией, скандинавской ходьбой, творчеством, танцуют. Всего в клубе открыто около 40 направлений, и список постоянно пополняется.

– Сезон сапбординга завершается, но у руководства клуба есть планы по расширению активностей в зимний период. У нас есть уже некоторые задумки, и мы обязательно порадуем наших долголетов, – пообещала Элина Ким.

Стать участником клуба может каждый житель Королёва: женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет. В наукограде открыты два филиала: на ул. Дзержинского, д. 24/2 и мкр Юбилейный, ул. Пионерская, д. 1/4. Подробная информация размещена на сайте проекта: dolgoletie.mosreg.ru.

