

Физкульт-ура! Зарядка в стиле Zumba

27.06.2014

Вот уже несколько лет в районе Нагатино-Садовники каждую субботу проходит зарядка выходного дня — малыши и взрослые под ритмичную музыку выполняют веселые несложные упражнения, получая заряд бодрости и отличного настроения. В этом году в привычную спортивную программу было решено внести изменения: теперь зарядка включает элементы Zumba — модного направления фитнеса, симбиоза латиноамериканских танцев и аэробики.

В субботу 14 июня на спортивной площадке по адресу: проспект Андропова, 46 вновь собрались поклонники активного образа жизни. Занятия проводил профессиональный инструктор, который не только показывал упражнения, но следил за тем, чтобы участники фитнес-зарядки выполняли их правильно.

После обязательного комплекса упражнений начались «Веселые старты». Взрослые и дети в огромных кедах бегали наперегонки, причем самые ловкие пытались преодолеть дистанцию вперед спиной. Следующий этап — командный забег на гигантских «лыжах». Только слаженные действия всех участников позволяли сдвинуться с места, а чтобы преодолеть дистанцию и дойти до финиша, нужно было проявить смекалку и ловкость. Завершающий этап — ведение мяча на скорость — особых затруднений не доставил. Победу праздновала команда Артура Аганесова, вторым стал квартет, возглавляемый Артемом Натариусом. По словам Артура, который регулярно посещает спортивную секцию, зарядка выходного дня — отличное дополнение к тренировкам.

Организаторы мероприятия считают, что субботние фитнес-зарядки — это не только активный семейный отдых, но и своеобразный смотр спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня. Нужно сказать, что жители Нагатино-Садовников часто выступают на семейных спортивных турнирах, где занимают высокие места и получают призы. Так, в этом году самые спортивные семьи района — Тимины и Девецевы — в качестве награды получили возможность побывать на Параолимпийских играх в Сочи.

Н. Кулышева

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/1098588.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)