

Физкультуру – в каждый двор!

Приверженцев здорового образа жизни в Перми с каждым годом всё больше

Уходящий 2014 год прошёл для пермяков, как и для всей страны, под знаком Олимпиады. Эстафета олимпийского огня, участие пермяков в Олимпийских и Паралимпийских играх, победы пермских команд на различных российских соревнованиях вызвали настоящий спортивный бум в городе. Но именно он и выявил тот факт, что требуется больше оборудованных мест для тренировок. Особенно это касается любительского спорта. Поэтому администрация Перми активизировала начавшуюся ещё в прошлом году работу по восстановлению и реконструкции спортивных сооружений.

В итоге сразу в нескольких районах города в этом году появились современные многофункциональные спортивные комплексы.

Например, в Индустриальном районе во дворе дома №103 на ул. Карпинского, на месте бывшего вытоптанного поля теперь красуется площадка с искусственным покрытием, баскетбольными кольцами, сеткой для волейбола, футбольными воротами для мини-футбола, местом для хранения инвентаря. Есть здесь и трибуны для болельщиков. Так что горожане с удовольствием собираются вечером поболеть за местные команды.

В Орджоникидзевском районе, во дворе дома №5 на ул. Доватора, помимо спортивной площадки и фут-

больного поля полностью отреставрирована хоккейная коробка. Скоро здесь зальют лёд. И по вечерам будут проводиться хоккейные матчи между командами соседних домов.

Во многих дворах установлены тренажёрные комплексы, на которых могут заниматься как профессиональные спортсмены, так и новички, дети и даже пожилые люди. Принцип работы этих спортивных снарядов, рассчитанных на любой вес и возраст, очень простой: человек тренирует свои мышцы, поднимая собственный вес, а значит, получает нагрузку, адекватную своим физическим возможностям.

Всего в 2014 году было отремонтировано восемь спортивных плоскостных сооружений (в том числе хоккейная коробка). Таким

образом, сегодня в городе работает 15 усовершенствованных спортивных площадок, которые доступны для всех категорий граждан.

Спортивные занятия проводятся под руководством опытных инструкторов Городского спортивно-культурного комплекса, спортивные площадки практически никогда не пустуют. «С утра до вечера здесь занимаются взрослые и дети. С каждым днём количество занимающихся растёт, ребята приводят своих друзей, одноклассников. Приобщиться к здоровому образу жизни мы приглашаем не только тех, кто живёт рядом с этими площадками, но и

которых принимают участие взрослые, и дети.

Как рассказал Ашот Каizarян, старший инструктор Городского спортивно-культурного комплекса совершенно бесплатно. На площадках ежедневно проходят тренировки по кроссфиту, воркауту, товарищеские встречи по волейболу, баскетболу и мини-футболу. Летом большой популярностью пользовались состязания по дартсу,

Всего в 2014 году в Перми было отремонтировано восемь спортивных плоскостных сооружений

настольному теннису и лёгкой атлетике.

Зимой площадки тоже не пустуют. Их регулярно очишают от снега и проводят соревнования по мини-футболу, хоккею и другим видам спорта.

Спортивные площадки стали отличным местом не только для проведения тренировок — здесь же проводятся массовые общегородские турниры, спортивные праздники и фестивали, в

всех желающих. Дворовые спортивные площадки открыты для всех совершенно бесплатно. Дети, молодёжь, взрослые — у всех есть возможность прийти на площадку, потренироваться, принять участие в спортивных мероприятиях. Все тренажёры доступны для выполнения упражнений без предварительной подготовки даже людям с ограниченными физическими возможностями. Можно подойти к инструктору, спросить, как выполнять то или иное упражнение, и самому попробовать. Приходите, приводите своих друзей и близких, мы вас ждём! — рассказал Ашот Каizarян.

Помимо восстановления дворовых спортивных площадок, городские власти сделали упор на ремонт спортивных школ и центров. В частности в 2014 году были отремонтированы фасад и частично кровля дворца спорта «Орлёнок», инженерные коммуникации на стадионе «Юность». В следующем году работы на этих объектах продолжатся. Также ремонт провели в детско-юношеской спортивной школе баскетбола «Урал-Грейт-Юниор» и городском центре спортивной подготовки «Гайва».



Во дворе дома №103 на ул. Карпинского на месте бывшего вытоптанного поля теперь красуется новая спортивная площадка

• итоги

Дарья Крутикова

www.LittleDoctor.ru не пропустите яркое событие месяца!

При покупке массажных накидок или массажной подушки

Массажная накидка US MEDICA Combo

Массажная накидка US MEDICA Sport

Массажная подушка US MEDICA Apple

массажер для лица в подарок!

Спрашивайте по адресам: ул. Ленина, 34, тел. 2-861-862, пр. Парковый, 33, тел. 2-861-860

* Информацию об организаторе акции, правилах и сроках проведения можно узнать по указанным телефонам. Акция действует, пока товар есть в наличии.

Организатор: представительство Little Doctor в Пермском крае ООО «Здоровье»

Подробности: г. Пермь, ул. Строителей, 10, т.: 229-77-00, 229-77-01

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

• назначение

Гендиректором «Амкара» стал Игорь Резухин

Вскоре пермский футбольный клуб выберет одного из «списка безработных тренеров».

Генеральным директором пермского футбольного клуба «Амкар» назначен Игорь Резухин. Об этом говорится в сообщении «Спорт-Экспресс».

Напомним, правление ФК «Амкар» 9 декабря приняло решение уволить главного тренера Славолюба Муслина. Новый тренер должен быть назначен до 9 января. Следом за Муслиным был уволен директор Виктор Засульский.

Геннадий Шилов, президент ФК «Амкар»:

— В свете последних событий нам потребовалось укрепить руководство клуба. Резухин в прошлом футболист, ныне бизнесмен, с пользой проявивший себя в должности вице-президента. Прежнему гендиректору Виктору Засульскому сложно было справляться с валом работы, который выпал на его долю в уходящем году. Он остаётся в клубе в должности спортивного директора, будет заниматься трансферными вопросами.

Как сообщили в ФК «Амкар», кандидатуру нового тренера правление клуба утвердит до конца 2014 года, но дата заседания ещё не назначена. В числе кандидатов — «весь список безработных тренеров», добавили в клубе.

newsko.ru

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

для всей семьи!

14.12, 21.12, 5.01, 9.01 - сказка "Снеговик-почтovик"

28.12, 6.01 - мюзикл "Волк и семеро козлят"

8.01 - мастер-класс "Декупаж часов"

Принимаем заявки от групп на проведение праздников и творческих мастер-классов.
Вход по волшебным билетам!

Дед Мороз ждёт вас по адресу: ул. Кронштадтская, 4, семейный центр "Семицветие". Телефон Снегурочки: 8-919-45-47-267. www.7perm.ru.

пятница Рекламная служба:
210-40-28, 210-40-23

ГЛАВНЫЙ ФРУКТОВЫЙ РАЦИОН ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Бесперебойная работа кишечника – это залог здоровья всего организма. Однако с возрастом его активность несколько ослабевает. Слабый транспорт каловых масс провоцирует застой, а вместе с ним и распространение через кровь токсичных веществ. Чтобы кишечник всегда был «в форме», достаточно придерживаться немногих правил: пить больше воды, активнее двигаться и включить в свой рацион фрукты. Кроме того, рекомендуем начать приём мягкого и деликатного слабительного ФРУТОЛАКС.

ФРУТОЛАКС – это фруктовое слабительное, относящееся к кишечнику с особой нежностью. В его основу положена энергия трёх послабляющих фруктов: инжира, абрикоса и сливы.

Инжир оказывает помощь при атоничной (вязкой) работе кишечника. Абрикос обладает мягким послабляющим действием и способствует улучшению обмена веществ. Чернослив влияет на

мышкулатуру толстой кишки, оказывая лёгкий активизирующий эффект.

Помимо основного фруктового состава мягкое слабительное ФРУТОЛАКС содержит ещё шесть натуральных компонентов. Их действие также направлено на нормализацию стула, восстановление активности кишечника и транспорта каловых масс.

ФРУТОЛАКС не вызывает привыкания. После оздоровительного курса достигнутый результат остаётся длительное время. В течение двух недель ФРУТОЛАКС лучше принимать на ночь. С утра Вас посетит обычное естественное желание сходить в туалет, без резких позывов.

ФРУТОЛАКС – фруктовая помощь для здоровья вашего кишечника.

МЯГКОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ ФРУТОЛАКС. БОЛЬШЕ ФРУКТОВ – ЛУЧШЕ РАБОТА КИШЕЧНИКА



Спрашивайте в аптеках!

РЕКЛАМА. БД

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

ГЛАВНЫЙ ФРУКТОВЫЙ РАЦИОН ДЛЯ КИШЕЧНИКА