Музыка влечет и лечит

В спортивной программе «Московского долголетия» динамичная и зажигательная зумба – одна из самых востребованных позиций. Чем же объясняется такая ее популярность у публики старшего возраста?

Чтобы ответить на этот вопрос, наш корреспондент побывал на занятиях зумбой в ТЦСО Тверского района столицы. Приобщение к зумбе, так удачно соединившей традиционный фитнес и характерные элементы прежде всего латиноамериканских танцев, здесь началось, как и по всему городу, несколько лет назад. Но новый всплеск интереса, конечно, связан с проектом «Московское долголетие». Прошедшим летом занятия проходили в саду «Эрмитаж», и число почитателей зумбы увеличилось в разы. Но и сейчас, с наступлением зимнего сезона, их, к всеобщей радости, меньше не стало. Кристина Шаповалова, координатор групповых программ из фитнес-клуба «Зебра», активно участвует в продвижении зумбы для оздоровления людей старшего возраста, поэтому ей первое слово:

– Это совершенно замечательное направление фитнеса. Я вижу, как при регулярных занятиях движения совсем не молодых людей становятся более уверенными и скоординированными, под зажигательные ритмы повышается их физическая выносливость.

А на наших занятиях мы совершаем ритмичные танцевальные движения, в которых задействованы все основные группы мышц, к тому же это и прекрасная кардиотренировка. Да, сначала нелегко, но уже после нескольких занятий приходит второе дыхание.

Музыка, ритм, коллектив – все это воодушевляет, поднимает настроение, тонизирует. Появилась общая выносливость, улучшилась физическая форма.

№11

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!