

## ***ПОБЕДИТЬ ГИПОДИНАМИЮ? ЛЕГКО!***

В здоровом теле – здоровый дух! Истинность этого всем известного афоризма едва ли кто-то подвергнет сомнению. Поэтому неудивительно, что всё больше барышень самого разного возраста, движимые целью обрести здоровье, красоту и хорошее настроение, устремляются в тренажёрные залы и штурмуют фитнес-центры. В этой погоне за бодростью и стройностью не отстают от остальных и сотрудницы нашей библиотеки. Некоторые из них были замечены на фитнес-марафоне, который состоялся 13 марта в одном из спортивных залов УлГТУ.

Для нетренированных организмов этот шестичасовой физкульт-бросок стал настоящим испытанием. Сменяющие друг друга получасовые занятия аэробикой, восточными танцами, силовым тренингом, степ-аэробикой и т.п. позволили участницам марафона не только оценить общее состояние здоровья и степень подвижности различных групп мышц, но и дать характеристику своим волевым качествам. Последние оценивались тем выше, чем позже происходила капитуляция организма и его перемещение из группы сражающихся с собственными слабостями на скамейку сдавшихся. Те, кто стойко прошёл (а также пропрыгал и протанцевал) весь марафон, получили не только удовольствие и приятную усталость, но и призы от организаторов. Более того, подарками и аплодисментами отмечались спортсменки, становившиеся лучшими в отдельных секциях марафона.



Пятнадцатиминутный перерыв позволил участницам перевести дух и собраться силами для следующих упражнений, а также оценить выступление студии восточного танца «Удовольствие» (руководитель Е.Деева).

Хочется отметить хорошую организацию спортивного мероприятия (первого в этом роде) и высокий профессионализм инструкторов: Н. Черновой, Е. Деевой, Д. Цюра, Н. Ключниковой, Л. Чекулаевой. Кто знает - может быть, для некоторых студенток и сотрудниц вуза этот марафон стал первым шагом к новому образу жизни, где не останется места для уныния, лени и гиподинамии.

***С.А.Чернышова,  
гл. редактор газеты***