



Юбилейный ГХК санаторий-профилакторий

ХОРОШО ИДЁМ!

ГУЛЯТЬ – УЖЕ ПОЛЕЗНО. А КАК ПОЛЬЗУ УДВОИТЬ – НАУЧАТ В «ЮБИЛЕЙНОМ»



Всё делаем правильно: шагаем с пятки на носочек, к левой ноге правая рука, никуда не торопимся, наслаждаемся погодой, природой и здоровьем.

«Скандинавская ходьба» - звучит очень экзотично. Воображение рисует фьорды, людей с нордическим характером и вообще всё, что мы знаем про далёкие северные страны. Стать чуть ближе к Норвегии можно, не покидая периметра ЗАТО: приходи в санаторий - профилакторий «Юбилейный», получи направление лечащего врача - и вперёд по окрестностям в компании инструктора!

В УТОНЧЁННОЙ Европе скандинавская, или норвежская ходьба - одно из модных увлечений для граждан всех возрастов. Степенно прогуливающимся с палками немцев, англичан и датчан можно встретить в парках и пригородах крупных и маленьких городов. Палки очень уж напоминают обычные лыжные - в чём тогда «фишка» этой затеи? Открываем секрет!

ДЕМОКРАТИЧНЕЕ НЕКУДА!

Оказывается, простота скандинавской ходьбы - обманчивая. Телескопические палки, выданные нам, только похожи на лыжные, они особой формы, подогнать их под рост занимающегося тоже необходимо. Специалист по лечебной физкультуре внимательно следит за походкой: стопу надо ставить не на пальчики, как привыкли девушки на каблуках, а сначала на пятку, потом на носочек. Руки с палками тоже нужно держать особо - чуть наотлёт сзади, как бы придерживая палки.

Ограничений для занятий скандинавской ходьбой, в общем-то, и нет. Ни возрастных, ни по состоянию здоровья. Зато польза от занятий - огромная!

ние птиц» (как рекомендуют изобретатели этой ходьбы), можно не сомневаться. Дышишь полной грудью - и вот тебе профилактика развития всяческих простудных заболеваний!

Гулять таким образом нужно от пятнадцати минут до часа. Индивидуально вы будете заниматься или компанией - это на положительный результат не очень влияет, главное, чтобы инструктор, как в «Юбилейном», был опытный и мог направить ваши усилия в нужное русло.

Ну и самое приятное - такие занятия можно проводить почти в любых погодных условиях. Ни смена времён года, ни время дня не влияют на эффективность скандинавской ходьбы - если вы одеты удобно и на вас обувь на плоской подошве - добро пожаловать в ряды спортсменов!

ПРОГУЛОЧНЫМ ШАГОМ

Если лыжи - это прекрасная и полезная нагрузка на ноги, то скандинавская ходьба ненавязчиво развивает плечевой пояс, нагружает руки и здорово избавляет от привычной усталости в области шеи. Для офисных работников - самое то! А уж как пойдёт на пользу всем жителям города неспешная прогулка, «слушая пе-

ПРОБУЖДАЕТ ВКУС К ЖИЗНИ

Шагать по тропинкам вокруг «Юбилейного» каждому будет легко и приятно и даже людям в возрасте, нуждающимся в послереабилитационных мероприятиях, это будет под силу. А главное - улучшается ещё и настроение!

У всех.

Яна Янушкевич, фото Игоря Мачулина.

ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ

Скандинавская ходьба - относительно молодой вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году. Идея же ходьбы принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые поначалу на летних тренировках использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что те спортсмены, которые таким способом интенсивно тренировались летом, получили зимой значительно более высокие результаты на соревнованиях.

ДЛЯ КОГО?

При заболеваниях суставов нижних конечностей, подагре, боли в спине; Для людей, склонных к полноте и желающих нормализовать обмен веществ; Страдающих лёгочными заболеваниями, особенно - бронхиальной астмой; Подросткам и взрослым - для коррекции осанки; При нарушениях сна, нервных нагрузках.

В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу назначают при повышенном риске развития остеопороза, атеросклероза, артериальной гипертонии.

СПА-КАПСУЛА. ТОЛЬКО

В профилактории «Юбилейный» работает СПА-капсула. С ее помощью прекрасная половина нашего города может улучшить обмен веществ, стабилизировать сон и избавиться от стрессов.

НЕ «ХОЧУ», А «НАДО»!

Для назначения процедуры необходимо прийти в санаторий-профилакторий «Юбилейный» с амбулаторной картой или выпиской от врача-терапевта, с указанием отсутствия противопоказаний со стороны гинеколога и дерматолога плюс результаты общего анализа крови и ЭКГ. Все-таки процедура не косметическая, а лечебная. Мало того, в профилактории вас встретит еще один врач, который внимательно изучит предоставленные вами данные и только после этого скрупулезно составит программу вашего оздоровления в СПА-капсуле. Поверьте, эти предварительные шаги стоят того кайфа, когда вы наконец нырнете в недра этой уютной колыбели и буквально кожей почувствуете, как возвращается легкомысленная юность. И хочется мурлыкать!

факторов: сухое тепло, зональный вибромассаж, системная оксигенотерапия, светотерапия, ароматерапия и аэроионотерапия. На практике это потрясающая расслабляющая процедура, которая позволяет за 30-40 минут (средняя продолжительность одного сеанса) прогреть организм с участием инфракрасного света, промассировать и растянуть позвоночник, насытить клетки кислородом и напитать кожу ароматическими маслами. Приятнейший «побочный эффект» общего оздоровления организма и улучшения обмена веществ - избавление от лишнего веса и целлюлита. Покажите мне, кто откажется?! Врачи рекомендуют пройти не менее десяти таких сеансов, хотя, поверьте, эффект чувствуется уже после первого.

КАК КОШКА НА БАТАРЕЕ

Говоря медицинским языком, СПА-капсула - это лечебно-реабилитационная установка, в основе которой заложен комплекс физиотерапевтических

ДЛЯ КОГО?

СПА-капсулу можно рекомендовать дамам, работающим в условиях искусственного света. Так вы можете компенсировать необходимость работы при сухом воздухе и системы кондиционирования. Для женщин СПА-капсула - отличная возможность восстановиться

и после монотонной физической работы, и при сидячем офисном режиме труда. Кстати, хромотерапия способствует выделению серотонина, который еще называют гормоном счастья. А кто работает эффективнее, чем женщина, у которой блестят глаза?



Запись на прием к врачу: 75-64-26