

Бегом к здоровью

В Полоцке впервые прошел спортивно-оздоровительный марафон «Мы вместе за здоровый образ жизни», участники которого получили удостоверения общественных инспекторов по здоровому образу жизни.

Участники состязания не только соревновались в быстроте и меткости, но и знакомились с правилами здорового питания, а также учились преодолевать стресс.

Организовало марафон районное объединение профсоюзов при поддержке местной детско-юношеской спортивной школы и центральной городской больницы Полоцка. Участие в нем приняли 22 представителя отраслевых профсоюзов района.

Начали, как и водится, с разминки. Старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Полоцкого госуниверситета инструктор по фитнесу Виктория Незгодинская провела 30-минутное занятие по разогреву мышц, настроив всех на победу. Затем марафонцы-любители продемонстрировали свои силы в мини-многоборье, программа которого включала бег на 60 м, прыжки в длину, метание килограммового мяча сидя, прыжки на ска

лке, дартс. Победителем в итоге стала заместитель председателя профкома Витебского областного центра олимпийского резерва по гребным видам спорта Мария Вихарева, а представителя Полоцкого лесхоза Ингу Заляцкую жюри признало самой меткой в дартсе и самой ловкой в прыжках на скалке. Лидеры мини-многоборья отмечены дипломами Полоцкого райобъединения профсоюзов.

Впрочем, на этом мероприятие не закончилось. Педагог-психолог Светлана Медведская провела с профактивом тренинг по предотвращению стрессов на рабочих местах и выходу из стрессовых ситуаций,

а специалисты Полоцкой городской больницы рассказали много полезного о правильном и здоровом питании, измерили «марафонцам» давление, проконтролировали массу и индекс тела, напоили фиточаем.

Председатель Полоцкого райобъединения профсоюзов Светлана Яничек выразила надежду, что марафон здоровья станет доброй профсоюзной традицией на Полотчине.

~ Любовь ТРАПЕЗНИКОВА
Фото Ларисы МАЛАШЕНИ



Профактивисты – участники спортивно-оздоровительного марафона в Полоцке.