



«Скандинавская ходьба» больше подходит для людей постарше.

- Прямо эпидемия какая-то, - выразилась одна из жительниц микрорайона про энтузиастов, которые, несмотря на неблагоприятные погодные условия, занимаются этим видом оздоровительной ходьбы. — Чем больше среди нас будет таких одержимых, как Иван Киржайкин, тем меньше будет работы у врачей.

Северная или скандинавская ходьба, появившаяся много лет назад благодаря лыжникам, которые догадались тренироваться летом без лыж, стала популярной и у нас в райцентре. Например, в микрорайоне «Сельхозтехника» за последнее время буквально заболели этим видом спорта. В вечерние часы людей с палками — с обыкновенными лыжными, а некоторых с нордиками, специальными палками для ходьбы - можно часто встретить. Кто-то проходит по своей улице туда и обратно, а некоторые, как И.П. Киржайкин, выбирают дальний маршрут до аэродрома. Благо, новая дорога по улице Южная этому способствует.

Без преувеличения можно сказать, что скандинавская ходьба приобрела такую популярность в микрорайоне благодаря Ивану Петровичу. Он стал одним из первых, кто стал заниматься этим оздоровительным видом спорта.

— В процессе занятия ходьбой задействуется около 90 процентов мышц тела, и не один другой вид оздоровительного спорта - быстрая ходьба или беговая дорожка — не могут

сравниться по восстановлению здоровья с ним, - разъясняет спортсмен-любитель. Родом Иван Петрович из Ардатовского района, и вот уже более тридцати лет живет в Лямбире. Долгое время работал в районном отделении «Сельхозтехника» технологом-диагностом. Спортом увлекся еще в армии, имеет первый разряд по лыжам и легкой атлетике. А еще старшина Киржайкин подтягивался 50 раз на перекладине, являясь достойным примером для молодых.

Почему я так подробно говорю про Киржайкина? Может кто-то и скажет «мол, тоже мне героя нашел». А ведь огласитесь, что мало найдется людей в Лямбире, кто бы каждый день зимой бегал до Хутора Лопатино на лыжах туда и обратно. Он это делает на протяжении многих лет, при том возраст у Ивана Петровича солидный.

— У нас в последнее время строится много спортивных объектов, отчасти они пустуют. Вспомним свое босоное детство, когда мы гордились, что у нас есть такой футболист, как Виктор Понедельник или легендарный Лев Яшин, где они выросли - на пустыре. Я не о том, что строить стадионы не надо – надо, и хорошие. Но при этом надо беспокоиться о массовых оздоровительных видах спорта, которые не требуют больших затрат, а отдача для здоровья населения огромная, - подытожил нашу беседу Киржайкин.

МИХАИЛ АФОНИН