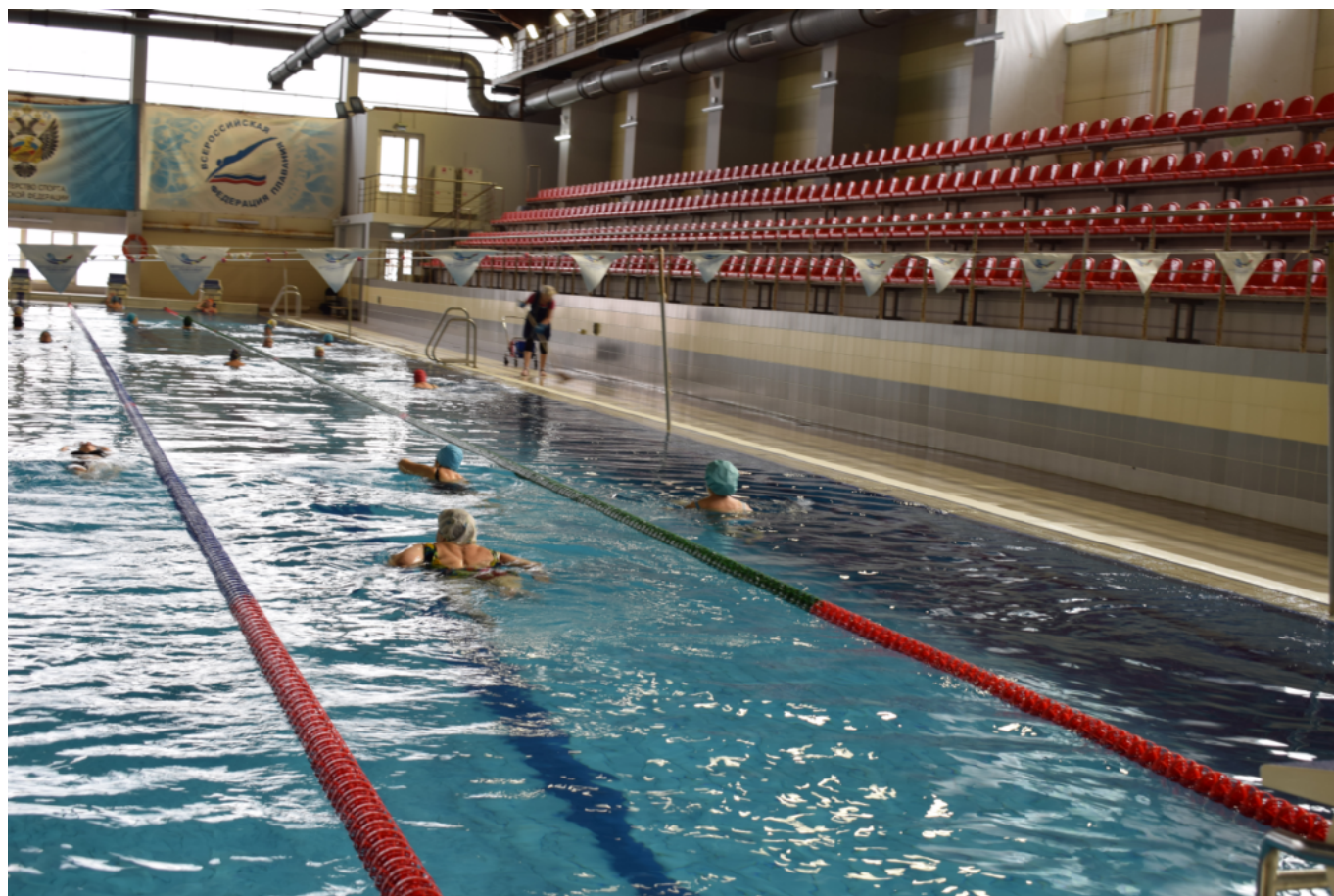


Стал известен график бесплатного посещения бассейнов в Пензе на март

Category: Без рубрики

05.03.2025



В этом весеннем сезоне в марте на базе плавательных бассейнов города будет продолжена реализация оздоровительного проекта «Жить активно – здорово!», организованного в рамках федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». Все желающие приглашаются уже в этот четверг, 6 марта, во дворец спорта «Сура», расположенный по адресу: г. Пенза, ул. Красная,106.

«Плавание – один из универсальных видов спорта, который подходит практически всем: и пожилым, и молодым, и людям, которые уже имеют какой-то опыт физической нагрузки, и новичкам, а также тем, у кого есть какие-то проблемы со здоровьем, - говорит главный врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ирина Пузракова. – Плавание укрепляет дыхательную систему и благотворно действует на сердечно – сосудистую. Кроме того, плавание ещё очень полезно тем, кто борется с лишним весом. Ведь во время таких занятий происходит сжигание большого количества

калорий. Замечено, что полчаса плавания эквивалентны часу занятий в тренажёрном зале».

В пресс-службе минздрава Пензенской области рассказали, что в рамках посещения бассейна каждый сможет посетить площадки здоровья и измерить давление, пройти экспресс-тестирование на уровень глюкозы и холестерина в крови, узнать индекс массы тела, получить консультацию врача по медицинской профилактике, а также сдать нормативы ГТО.

Начало – 11:00 часов.

До конца месяца акция организована на следующих площадках:

- 13 марта – ДС «Олимпийский»,
- 20 марта – ДС «Буртасы».

Тем, кто только начинает свою спортивную карьеру или возвращается к занятиям после длительного перерыва, следует помнить о важности правильной техники плавания и подготовительных упражнений. Этот весенний сезон можно встретить с новыми силами и зарядом энергии, начав регулярно посещать бассейн и заботясь о своём здоровье. Не упустите шанс провести это время с пользой для себя!