



# Молодёжь Лысьва

АЙДА С НАМИ!

НОВЫЙ ПОДХОД

## Трудный путь к здоровью

Чтобы поддерживать здоровье, надо заниматься спортом. 1 декабря студенты ЛФ ПНИПУ так и поступили, ведь это был Всемирный день борьбы со СПИДом.

В спортивном зале университета многолюдно. Соревнования по кроссфиту среди студентов начинаются. По свистку команды приступают к преодолению 10 испытаний для разных групп мышц. Одни отжимаются, другие качают пресс, третьи прыгают через скамейку.

Улыбки и смех сменяются одышкой и красными лицами. Ребята запинаются, не в силах прыгнуть ещё разок. Садятся на скамейку и закрывают лица руками. Болельщики то и дело охают и ахают. Не скрою: некоторые

участники даже рады, что не прошли в полуфинал. Чем ближе к победе, тем сложнее испытания.

- Участвовать в кроссфите и для подготовленных ребят трудно, - отмечает студентка Наталья ДОЛГИНЦЕВА. – Кардионагрузка высока.

– Такое мероприятие точно никому не навредит! – говорит один из организаторов кроссфита Андрей БЕЛОБОРОДОВ. – Это эффективно.

Уставшие, но довольные студенты, наконец, преодолевают полосу испытаний. Все, кто добрался до полуфинала, получают «автоматы» по физкультуре. Вероника КУРОЧКИНА, одна из организаторов, отмечает, что обычная пропаганда здорового образа жизни представляет собой агитацию в виде брошюр, плакатов, кричалок.

Сегодня невозможно удивить общественность такими методами, - говорит



Кроссфит - это эффективно!

она. - Ребята вместе с командой попробовали пройти сложный путь к здоровому образу жизни. Вместе всегда легче, чем одному. Это интересная практика. Подобные

мероприятия будем проводить и дальше.

Уже ни для кого не секрет, что Лысьва входит в десятку городов по распространению ВИЧ-инфекции в крае.

Фото из архива ЛФ ПНИПУ

Об опасности этого вируса нужно напоминать и помнить постоянно. Предупреждён – значит вооружён.