

# Капитан клуба «Буяновский» рассказал, почему врачи гуляют с палками

01.06.2018

Команда больницы имени Буянова выступила на Гран-При России по северной ходьбе в Вороново. Крупнейшее событие за всю историю этого спорта в нашей стране собрало 48 сильнейших спортсменов из 14 субъектов России на прошлой неделе.

Наша редакция пообщалась с капитаном команды Клуба «Буяновский», врачом-физиотерапевтом, кандидатом медицинских наук, членом Российской Федерации северной ходьбы, Судьей по северной ходьбе РФСХ Денисом Галановым и узнала, что приводит врачей к скандинавской ходьбе и для чего сотрудники больницы имени Буянова ходят гулять с палками.

## **- Что для Вас значит участие в Гран-при по северной ходьбе?**

- Нужно сразу уточнить, что наша команда выступала на Фестивале «Северная ходьба – народный спорт России», который проходил в рамках Первого Гран-при России по северной ходьбе и собрал огромное количество спортсменов и болельщиков, которые поддерживали сильнейших спортсменов-североходцев страны. Кроме того, участие команды в подобных масштабных мероприятиях в этот раз было «юбилейным», десятым. За это время нам удалось посетить как спортивные состязания, например, III Кубок Москвы по северной ходьбе, организованный Российской Федерацией северной ходьбы, так и фестивали здорового образа жизни, благотворительные акции и другие столичные мероприятия.

## **- А что мотивирует Вас и ваших коллег на участие в таких мероприятиях?**

- Сотрудники, работающие в клинике, каждый день сталкиваются с пациентами и их родственниками и рассказывают, как нужно относиться к своему здоровью. Пропаганда здорового образа жизни, не на словах, а на деле, начинается с нас самих. Мы хотим показать собственный наглядный пример. И сотрудники, несмотря на занятость, находят время самим участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях.

## **- Где работают члены вашей команды?**

- В нашей команде – сотрудники из разных подразделений клиники, основной критерий участия – желание заниматься физической активностью. Тем более осваивать набирающий все большую популярность вид фитнеса в команде коллег и друзей очень интересно. Сейчас состав команды активно расширяется, у нас появились юные спортсмены, дети сотрудников, которые уже успешно выступали наравне с родителями. Всегда приятно активно проводить время с семьей!

## **- Что Вам и вашим коллегам дают занятия северной ходьбой?**

- Когда мы начинали наши занятия, некоторые относились скептически: какие физические нагрузки могут быть после рабочего дня? На самом деле, двигательная активность идет организму только на пользу. Кто-то ищет способ улучшить или поддержать физическую форму, для кого-то это противостояние недугу или профилактика. Часто, после трудного рабочего дня, согревает одна мысль, что можно будет встретиться с друзьями и пообщаться. Кроме того, северная ходьба – это отличный способ снять эмоциональное напряжение, без этого умения в нашей работе с пациентами крайне сложно. Так же в клинике северная ходьба включена в оздоровительные программы и протоколы двигательной реабилитации для наших пациентов.

И, конечно, участие в массовых мероприятиях по северной ходьбе – это возможность собственным примером пропагандировать здоровый образ жизни, узнать что-то новое, познакомиться с интересными людьми и единомышленниками, поделиться опытом, а также проверить свои подготовку и навыки.

## **- Какие планы у вашей команды?**

- Совершенствование тренировочных программ, поскольку сейчас наметилось несколько направлений развития, и основные из них – оздоровительные программы, реабилитация и спорт. И, конечно, расширение состава команды – мы всегда рады новым участникам!

Конечно, очень хочется поблагодарить всех членов команды за наше совместное развитие и создание особой удивительно дружеской атмосферы. Также вся команда выражает благодарность администрации и профсоюзной организации клиники за поддержку наших начинаний. Всем поклонникам северной ходьбы – здоровья и достижения лучших результатов!

*Фото предоставил Денис Галанов*

---

Адрес страницы: <http://tsaricino.mos.ru/presscenter/news/detail/7369157.html>

---

[Управа района Царицыно](#)