



*«И нигде в Крыму не ходят столько босиком, как в Коктебеле. Нельзя там ходить в корсетах, в тесных платьях, потому что море не позволяет, потому что неудобно так лежать, но и нельзя не полежать на мягком, тёплом песке, на котором так хорошо дремлет. А выкупаешься, не хочется идти домой, и дамы, привыкшие в других местах к другим манерам, долго бродят по песку в фиговых костюмчиках, стыдливо поднимая подошвы...»*

*Из очерков Сергея Елпатьевского*

## Кинезотерапия. ПРОГУЛКА КАК ЛЕКАРСТВО

Известный путешественник В. Измайлов уже на заре XIX столетия утверждал, что не знает лучшего средства от хандры, чем прогулки по крымским горам.

Правильно дозируемая физическая нагрузка значительно повышает эффект климатолечения. Это мощное тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и двигательную системы организма.

Утренняя гигиеническая и лечебная гимнастики, плавание, спортивные игры, занятия на тренажёрах, дозированная ходьба и туризм – всё это кинезотерапия.

Прекрасный ландшафт и воздух Крымских гор в сочетании с ходьбой оказывают мощный оздоровительный эффект на организм.

*«Не смею советовать медицинскому факультету, чтобы он приписал городской ипохондрии и светской истерике прогуляться по горам крымским, но смею верить, что такая прогулка ... была бы лекарством для тех недугов, которые огорчают праздное великолепие».*

*В. Измайлов, «Путешествие в полуденную Россию в письмах», 1805 г.*

