

22Ирина Слуцкая: Мы объявляем здоровую ходьбу для россиян!

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА → НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» при грантовой поддержке Минспорта России стартует проект «Северная ходьба – новый образ жизни».

«Для нашего здоровья полезна любая физическая активность. Самый простой и не требующий никаких затрат способ – пешие прогулки. А если эта прогулка со специальными палками, то и эффект будет в разы выше. Для таких прогулок подойдут любые открытые пространства – городские тротуары, парки, скверы, загородные территории. Каждый может выбрать для себя наиболее подходящий темп, ширину шага, маршрут, интенсивность и продолжительность прогулки. А наша задача в данном проекте рассказать россиянам о пользе ходьбы с палками, научить правильной технике Северной ходьбы», – **Ирина Слуцкая, чемпионка мира и Европы, призёр Олимпийских игр и главный инициатор проекта.**



«И это действительно научно доказанный факт», — объясняет **к.м.н., врач-специалист по общественному здоровью и организации здравоохранения Андрей Волков**. Этому свидетельствует масса медицинских исследований. Северная ходьба уникальна тем, что полезна для всех — от любителей до профессионалов. Заниматься ею можно в любое время года. Здесь не требуется особой экипировки и дорогостоящего инвентаря. Северная ходьба с палками на свежем воздухе полезна для всех людей и особенно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, работает в офисах за компьютерами. У людей пропадает усталость, утомляемость, повышается работоспособность, увеличивается выносливость организма, улучшается физическая форма. Ходьба с палками тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает иммунитет, помогает похудеть и восстановить обменные процессы организма. Постепенно возвращается здоровый сон, бодрость и хорошее настроение. Регулярные тренировки развивают координацию, улучшают осанку и подвижность суставов, а также ловкость, силу и выносливость», — продолжает Андрей Волков.



Северная ходьба уже по праву заняла особое место в жизни тех, кто хочет быть активным и здоровым. Проект «Северная ходьба – новый образ жизни» уже третий год подряд объединяет трудовые коллективы в дружные спортивные команды, которые под руководством профессиональных тренеров постигают азы северной ходьбы и соревнуются между собой. Достигая высоких спортивных результатов, участники получают мотивацию для продолжения занятий и своим примером приобщают к северной ходьбе других людей.



«Уже несколько лет мы организуем вокруг себя самых активных и целеустремленных людей различных возрастов, статусов, увлечений для заботы о своем здоровье и отличного настроения. Как тут не вспомнить древнегреческого мыслителя Аристотеля с его известной фразой, что «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение! Мы рады, что с каждым годом поклонников пеших прогулок становится все больше. И наша задача сделать эти пешие прогулки ещё эффективнее и полезнее для здоровья с помощью Северной ходьбы», — отмечает **Алексей Тихомиров, генеральный директор Добровольного физкультурного союза.**

«В этом году более чем в 43 регионах пройдут ознакомительные тренировки и соревнования по северной ходьбе среди трудовых коллективов. Все желающие в возрасте от 18 до 65 лет, а также все те, кто продолжает свою трудовую деятельность в пенсионном возрасте могут присоединиться к нашему проекту. Для этого нужно пройти регистрацию в приложении «Пешеход». В нем есть расписание тренировок и соревнований», — продолжает Алексей Тихомиров.

Принять участие в ознакомительных тренировках можно уже сейчас, для этого необходимо зарегистрироваться в приложении «Пешеход» (<https://app.wellbeingpeople.ru>) или на сайте Добровольного физкультурного союза (www.dobrofiz.ru). В приложении размещено расписание тренировок и график проведения соревнований и массовых стартов. А если не нашли тренировку в списке, можно оставить заявку на групповую или корпоративную тренировку.

Для участия в соревнованиях необходимо сформировать свою команду из числа друзей, коллег, соседей или можно присоединиться в сборную команду. А новички смогут принять участие в мастер-классах, которые пройдут в рамках массовых стартов. Для участия в соревнованиях и массовых стартах также необходимо пройти предварительную регистрацию.

Всероссийский проект «Северная ходьба – новый образ жизни» реализуется Добровольным физкультурным союзом в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» при грантовой поддержке Минспорта России.

Присоединяйтесь к нам все, для кого смысл жизни в движении! Будем вместе развиваться, достойно и здорово жить!

График проведения (график дополняется):

Соревнования по северной ходьбе:

Камчатский край, Петропавловск-Камчатский, 27.08.2022

Москва, 04.09.2022

Республика Алтай, Горно-Алтайск, 10.09.2022

Республика Марий Эл, Йошкар-Ола, 10.09.2022

Иркутская область, г.Свирск, 17.09.2022

Алтайский край, Нижнекаянча, 24.09.2022

Красноярский край, Красноярск, 24.09.2022

Свердловская область, Екатеринбург, 24.09.2022

Чувашская Республика, Новочебоксарск, 2.10.2022

Новосибирская область, Новосибирск, 8.10.2022

Тульская область, Тула, 08.10.2022
Ленинградская область, Гатчина, 8.10.2022
Амурская область, Благовещенск, 8.10. 2022
Пермский край, Пермь, 15.10.2022
Волгоградская область, Волгоград, 15.10.2022
Кировская область, Киров, 22-23.10.2022
Самарская область, Самара, 22.10.2022
Белгородская область, Белгород, 30.11.2022

Массовые старты:

Камчатский край, Петропавловск-Камчатский, 27.08.2022
Республика Марий Эл, Козьмодемьянск, 27.08.2022
Республика Башкортостан, Салават, 3.09.2022
Москва, 04.09.2022
Нижегородская область, Нижний Новгород 7.09.2022
Республика Алтай, Горно-Алтайск, 10.09.2022
Волгоградская область, Волгоград, 10.09.2022
Тульская область, Узловая, 10.09.2022
Нижегородская область, Кстово 11.09.2022
Алтайский край, Рубцовск, 18.09.2022
Нижегородская область, г. Дзержинск, 24.09.2022
Республика Башкортостан, Уфа, 29.09.2022
Республика Марий Эл, Йошкар-Ола, 01.10.2022
Ставропольский край, Ставрополь, 1.10.2022
Камчатский край, Петропавловск-Камчатский, 1.10.2022
Камчатский край, Вилючинск 1.10.2022
Нижегородская область, с. Вад, 1.10.2022
Чувашская Республика, Новочебоксарск, 2.10.2022
Красноярский край, Красноярск, 2.10.2022
Ставропольский край, Железноводск, 2.10.2022
Республика Алтай, Онгудай, 3.10.2022
Амурская область, Благовещенск, 8.10. 2022
Нижегородская область, Дзержинск, 9.10.2022
Пермский край, Пермь, 15.10.2022
Кировская область, Киров, 22-23.10.2022

Контакты для связи:

+7 (499) 394-73-02, info@dobrofiz.ru

**СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ**



Добровольный
Физкультурный
Союз



Федерация
спортивного
туризма
России