

The background of the image shows the silhouettes of three hikers ascending a trail. The hiker in the foreground on the left is in a dynamic pose, leaning forward and using a trekking pole. The hiker in the middle is slightly behind and to the right, also using a pole. The hiker in the background is further up the trail on the right. The landscape is hazy with rolling hills and a body of water in the distance. Two thin, horizontal, light-colored lines frame the text.

Дорога к долголетию



Скандинавская (нордическая, северная) ходьба – вид любительского спорта. Выглядит это так: человек идет пешком, опираясь на специальные палки, немного похожие на лыжные. Скандинавская ходьба – не стереотипная прогулка, а самостоятельное спортивное направление для людей любого возраста и уровня активности.



Скандинавская ходьба укрепляет мышцы спины и плечевого пояса, чем выигрывает, например, у бега – он не задействует верхнюю половину тела. Вместе с развитием мышц верхней части тела увеличивается и объем легких – более чем на 30 % в сравнении с обычной прогулкой.



Задействует 90 % мышц тела, прогулочный шаг – только 70 %.

ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



Опора на палки уменьшает нагрузку не только на колени и таз, но и на пяточные кости. Нордическая ходьба – помощник при заболеваниях суставов нижних конечностей, как подагра, пяточная шпора и других.



Скандинавская ходьба с палками не оказывает ударной нагрузки в отличие от бега. Людям, склонным к полноте, она полезна как лечебный спорт, одновременно более интенсивный и активный, чем обычные прогулки, и при этом безопасный для суставов.



Актуальность проекта

В современном мире люди пожилого возраста ведут мало подвижный образ жизни, что может привести к проблемам со здоровьем. Скандинавская ходьба отлично подходит для улучшения спортивной формы пожилого населения района.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Приобщение к здоровому образу жизни пожилое население
Шумячского района, с помощью скандинавской ходьбы



РЕЗУЛЬТАТЫ:

Количественные показатели: 3 разработанных маршрута для скандинавской ходьбы, 10 обучающих видео и 30 участников (лица пожилого возраста)

Качественные показатели: популяризация здорового образа жизни среди лиц пожилого возраста