



**Шаг за шагом.  
Скандинавская ходьба для  
пожилых людей  
в ММАУ «Городская  
поликлиника № 1»**

27.08.2018 г.

Социально-просветительский проект «Диалог с телом» продолжается, в течение проекта с сентября 2018 г. по январь 2019 г. планируются занятия по скандинавской ходьбе.

И вот 27 августа в 12.00 часов граждане пожилого возраста заречных микрорайонов собрались на берегу реки Туры на мастер-класс по скандинавской ходьбе.

Руководитель клуба активного долголетия «120», сертифицированный инструктор по скандинавской ходьбе Анатолий Васильевич Шишкин рассказал участникам проекта, как необходимо подбирать палки для скандинавской ходьбы, разъяснил технику скандинавской ходьбы, показал разминку необходимую для размятия и разогрева мышц тела, для подготовки опорно-двигательного аппарата.

Трекинг (скандинавская ходьба)— это вид физических нагрузок, который объединяет аэробные и силовые упражнения. Скандинавская ходьба повышает выносливость и стимулирует развитие мускулатуры. Опора на палки облегчает ходьбу, поэтому она доступна даже для пожилых людей с больными суставам. Безопасность этого вида аэробных нагрузок делает их общедоступными и не требует специальной физической подготовки.

Участники мастер-класса с удовольствием прошли несколько кругов по Заречному парку с палками для скандинавской ходьбы. После занятия пожилые люди получили огромный заряд бодрости, энергии, позитивные эмоции.

На мероприятии присутствовали граждане пожилого возраста, вышедшие на пенсию, старше 55 лет.

Следующий мастер-класс пройдет 11 сентября 2018 года в 10 часов в Заречном парке. Приглашаются все желающие.



*Контактное лицо: Гимадиева Лилия Фархатовна, тел. 89504861190,  
г. Тюмень, пр. Заречный, д.4/1, женская консультация, кабинет № 18; e-mail:  
gimadieva-liya@mail.ru*

**Проект - победитель всероссийского конкурса «Активное поколение» в  
Тюменской и Курганской областях. Организатор конкурса - Благотворительный фонд  
развития города Тюмени при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия  
Тимченко**