



**МИР НОВЫХ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ**



**НОРНИКЕЛЬ**



# **Движение в радость**

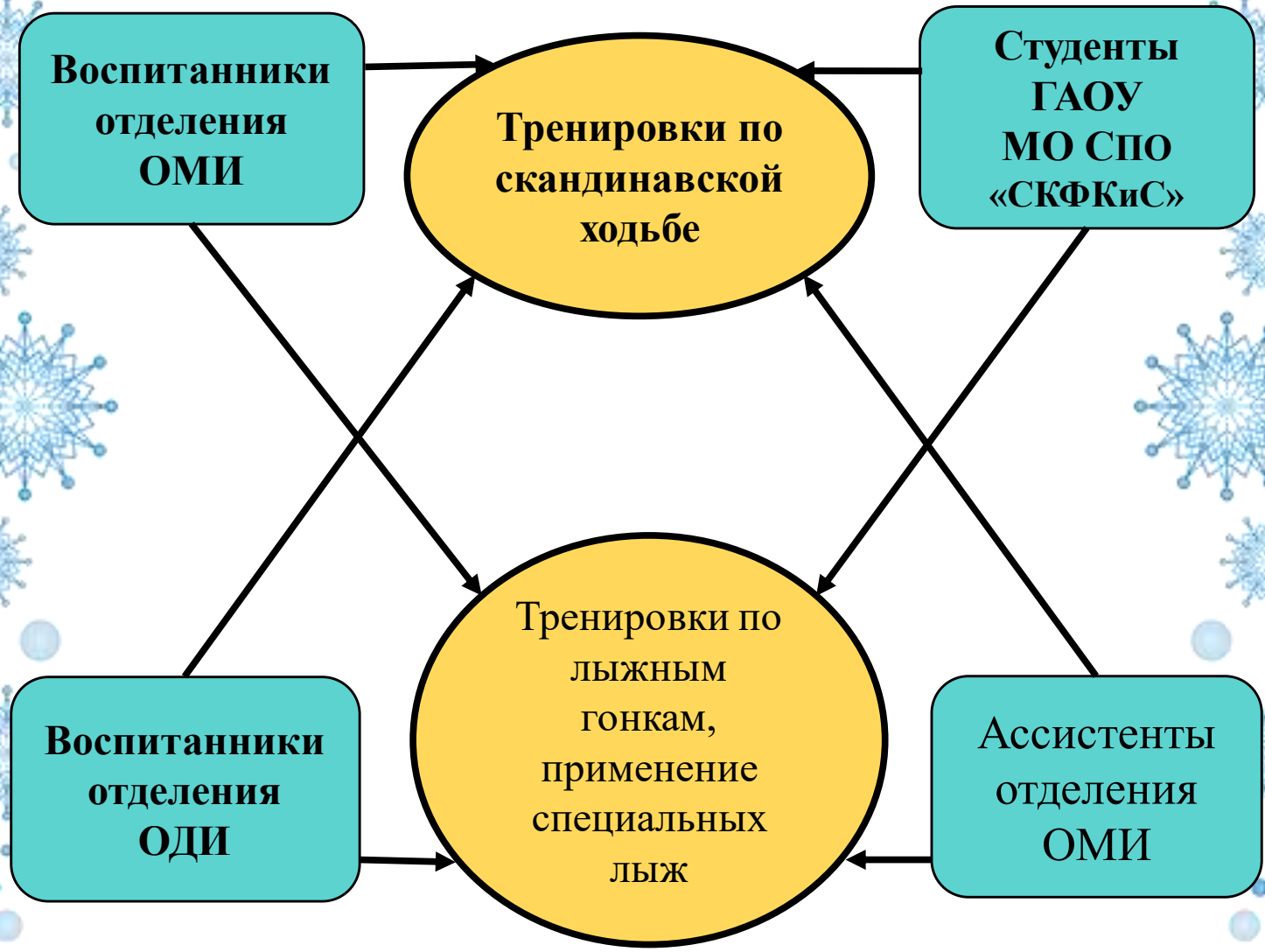
**Социальный проект - победитель конкурса  
благотворительной программы  
«Мир новых возможностей»,  
поддерживаемой ПАО «ГМК Норильский никель»**



**Цель – социальная адаптация воспитанников  
ГОБУСОН «Мончегорский дом-интернат для  
умственно отсталых детей», повышение их качества  
жизни и активизация взаимодействия  
с жителями города.**



# Этапы проекта



+ совместные праздники спорта, фестивали, экскурсии



## Что такое скандинавская ходьба?



Свои истоки скандинавская ходьба берет в первой половине 20 века. Финские лыжники подумали, что полностью прекращать тренировки на летний период — плохое решение, поэтому

продолжили тренироваться в тёплое время года, используя только палки.

В 1997 году появились специальные палки для ходьбы, в рекламной акции которых впервые прозвучало Nordic walk («Скандинавская ходьба»). Это лаконичное название настолько всем понравилось, что стало использоваться повсеместно.

Скандинавская ходьба отлично подходит для начинающих спортсменов: улучшает координацию, работу лёгких и сердца, в процессе занятий работают около 90% мышц всего тела. Использование палок уменьшает нагрузку на колени.



**Лыжи Wheelblades** моментально устанавливаются на передние и задние колеса любой кресло-коляски и идеально подходят для снежной зимы в России.



**Преимущества  
лыж перед другими  
решениями:**

- ПОДХОДЯТ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КРЕСЕЛ-КОЛЯСОК;
- НЕ ТРЕБУЮТ СНЯТИЯ КОЛЕС;

- МОМЕНТАЛЬНО УСТАНАВЛИВАЮТСЯ И СНИМАЮТСЯ;

- ИМЕЮТ КОМПАКТНЫЕ РАЗМЕРЫ;

- ЛЕГКО СКОЛЬЗЯТ КАК ПО УКАТАННОМУ, ТАК И ПО СВЕЖЕМУ СНЕГУ.



**Беговые лыжи** – это вид активного отдыха на свежем воздухе, которым могут заниматься люди любого возраста.



### **Преимущества ходьбы на лыжах:**

- мягкое воздействие на опорно-двигательный аппарат;
- отличное упражнение для поддержания здоровья с низким риском травматизма;
- развитие силы и выносливости, поскольку активное катание на лыжах

- задействует мышцы всего тела и положительно влияет на сердечно - сосудистую систему.

Таким образом, катание на лыжах – отличная кардиотренировка, которая гармонично развивает тело и безопасно укрепляет здоровье.

