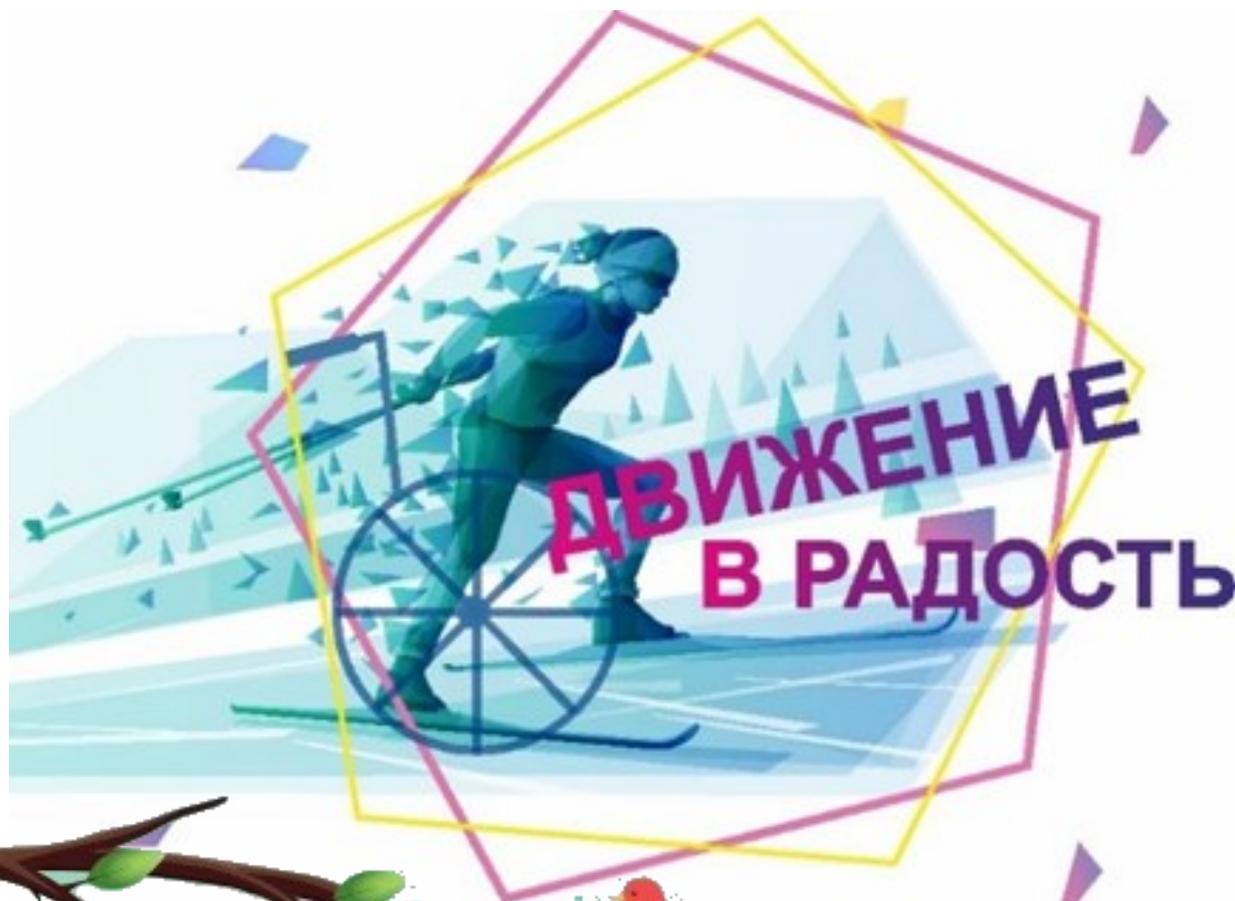
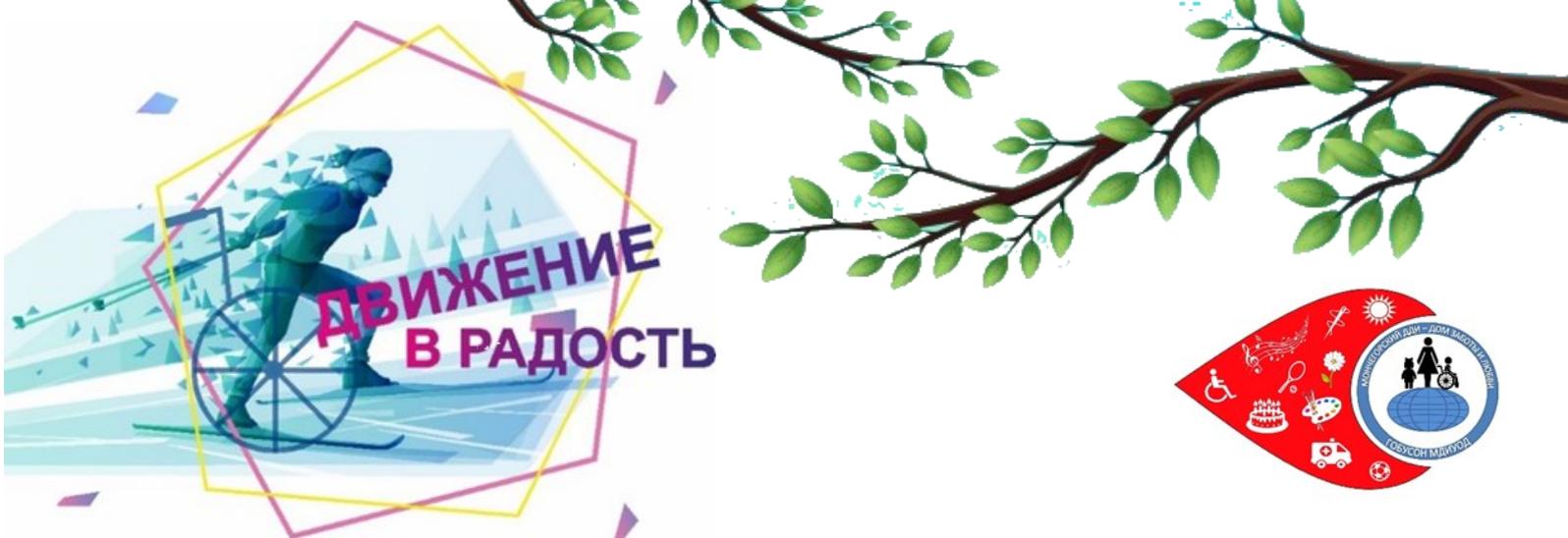




Движение в радость

**социальный проект – победитель конкурса
благотворительной программы
«Мир новых возможностей»
ПАО «ГМК «Норильский никель»»**

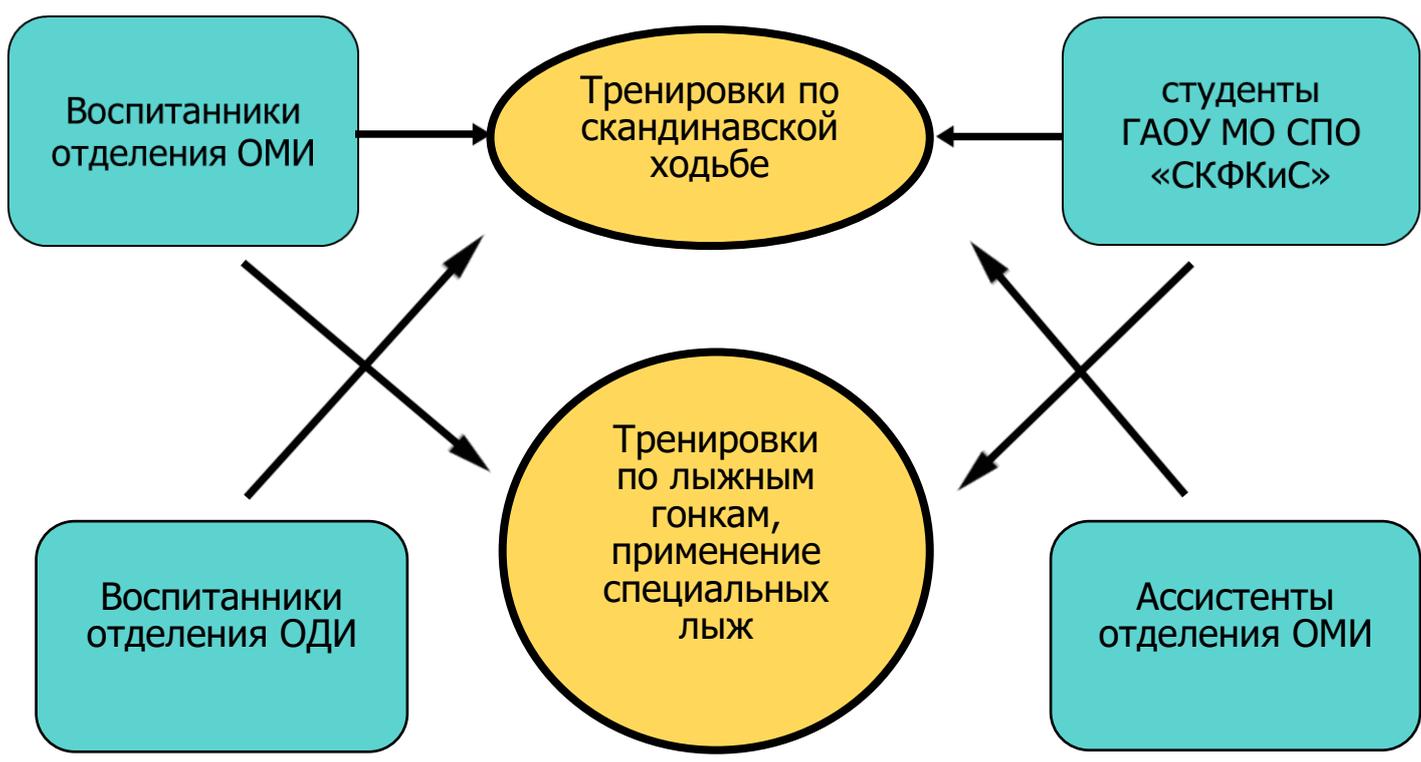




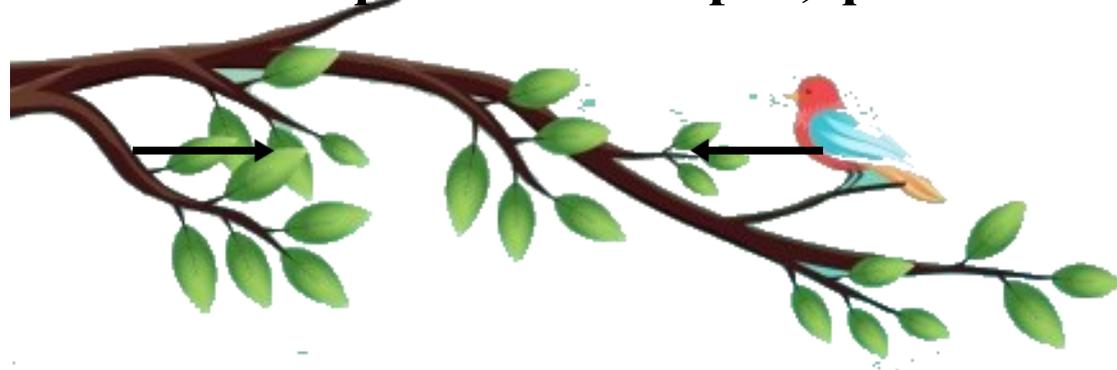
**ДВИЖЕНИЕ
В РАДОСТЬ**

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

ЭТАПЫ ПРОЕКТА



+ праздники спорта, фестивали, экскурсии



Скандинавская ходьба. Шаг за шагом!

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА.

При скандинавской ходьбе держите спину прямо. Вращение палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой.



Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги.

Как подобрать палку



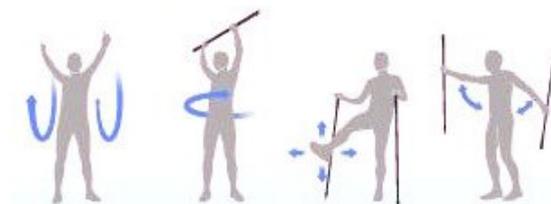
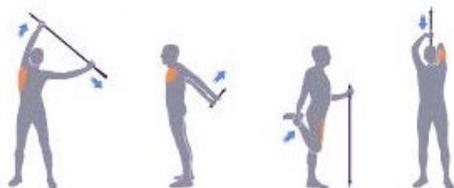
Специальные палки для северной ходьбы оборудованы перчатками и снимаемыми мягкими наконечниками, чтобы палки не стучали по тротуару. Острый наконечник пригодится при ходьбе по грунту.



Техника ходьбы для начинающих

Техника скандинавской ходьбы для начинающих делится на три фазы:

I фаза: подготовка – разминка





II фаза: основное занятие – ходьба и соблюдение правил .



III фаза: расслабление .

Основная задача этой стадии – снятие напряжения с мышц для ускорения их восстановления, а также для развития гибкости.

