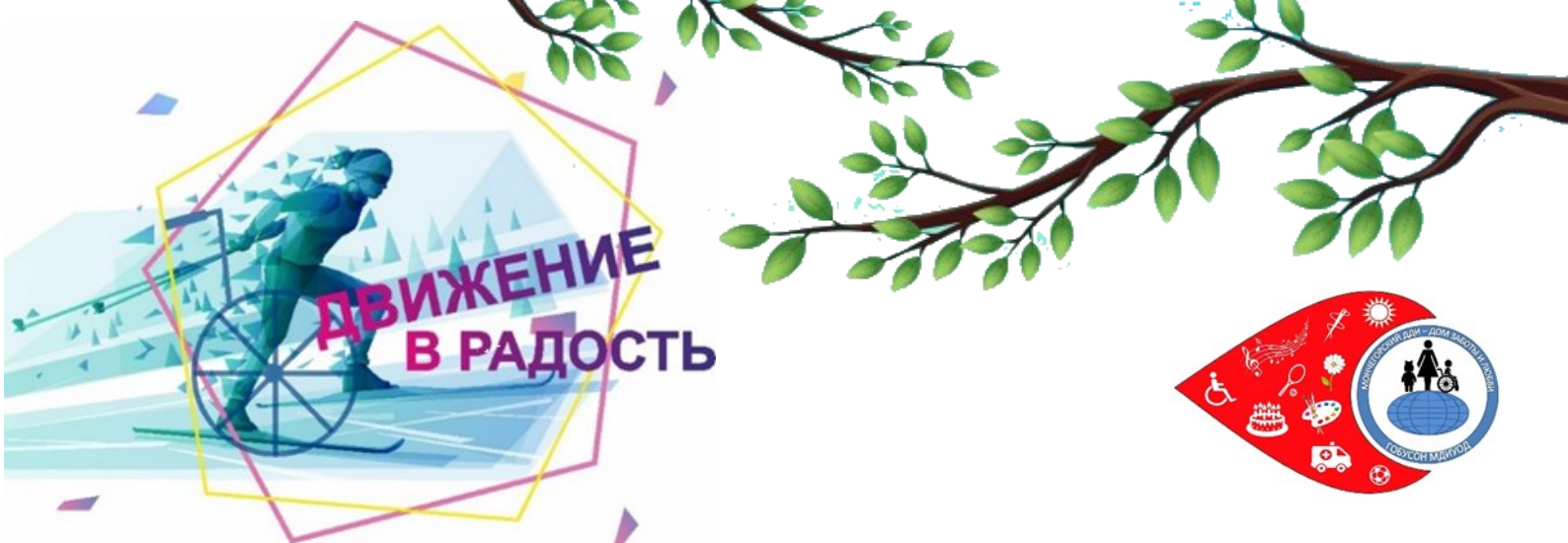




# **Движение в радость**

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

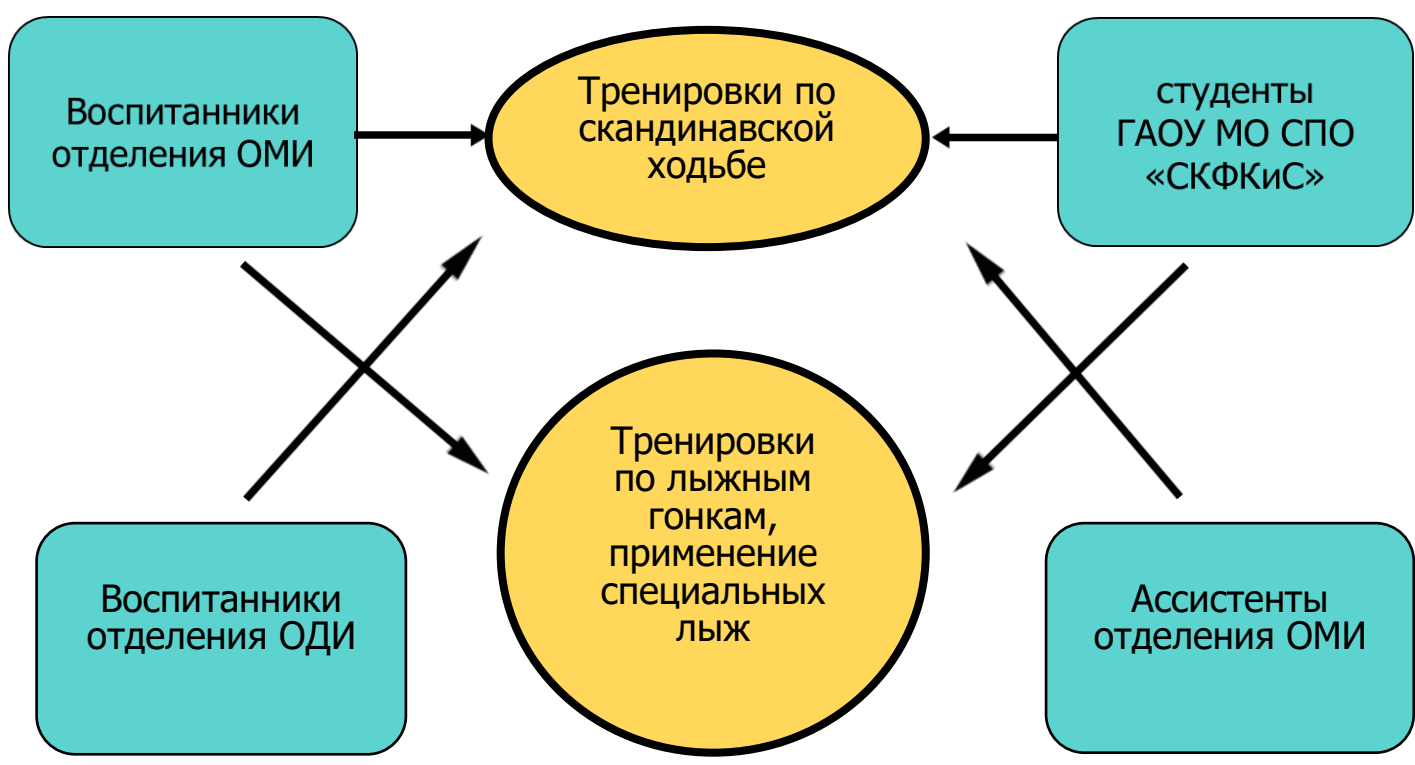




**ДВИЖЕНИЕ  
В РАДОСТЬ**

**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.



## Как подобрать палку



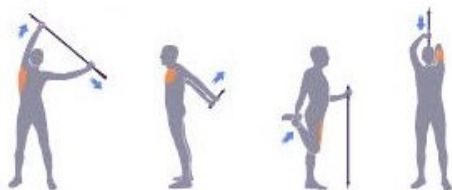
Специальные палки для северной ходьбы оборудованы перчатками и снимаемыми мягкими наконечниками, чтобы палки не стучали по тротуару. Острый наконечник пригодится при ходьбе по грунту.



## 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.

