



ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ
И СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

17 НОЯБРЯ
НАЧАЛО В 11:00

Центральный парк, Мичурина, 8



Фестиваль скандинавской ходьбы Ирины Слуцкой пройдет в Новосибирске.

17 ноября в Центральном парке пройдет региональный проект Всероссийской программы «Ходи, Россия!» – «Ходи, Новосибирск!». Известная фигуристка Ирина Слуцкая проведёт мастер-класс и прогулку со скандинавскими палками, а автор первых программ по скандинавской ходьбе Марко Кантанева покажет, как подготовиться к соревнованиям – и на базовом уровне, и на профессиональном.

Серия Фестивалей здоровья и скандинавской ходьбы уже покорила Москву и Санкт-Петербург, на очереди – Новосибирск и другие города страны. Программа, направленная на популяризацию скандинавской ходьбы как вида физической культуры, будет насыщенной: мастер-классы и консультации со специалистами, лекции от врачей, упражнения для начинающих и любителей. Главный идейный вдохновитель проекта «Ходи, Россия!» – **прославленная фигуристка, общественный и политический деятель Ирина Слуцкая.**

«В том, что движение оказывает положительное влияние на наше здоровье, не нужно никого убеждать. Нужно пропагандировать, мотивировать, показывать на собственном примере, больше говорить о пользе физической культуры. Поэтому считаю своим долгом и делом приобщать детей, молодежь, взрослых и людей старшего возраста к здоровому образу жизни, спорту и физической активности. В том числе и путем проведения подобных акций и фестивалей. Я хочу призвать всех: Ходи, Россия! Ходи, Новосибирск! Ходи, каждый! Ради здоровья, ради жизни. Уверена, у меня получится, потому что всё, что я начинаю, привыкла доводить до победного финала», – **Ирина Слуцкая.**

Почетным гостем фестиваля в Новосибирске станет Марко Кантанева – основатель, идеолог, автор первых обучающих программ по скандинавской ходьбе.

«Скандинавская ходьба – это не спорт, а образ жизни, образ мышления. Ходьба с палками приводит человека к гармонии с самим собой и с природой. Она подходит абсолютно всем, как молодым, так и пожилым людям, как спортсменам, так и новичкам. Противопоказаний никаких нет. Единственное условие для неподготовленных людей – это постепенность и осторожность на начальном этапе», – **Марко Кантанева.**

17 ноября в Центральном парке инструкторы, подготовленные по программе Добровольного физкультурного союза, проведут мастер-классы для начинающих ходоков и любителей. Новичкам расскажут, как контролировать осанку, покажут веселые, а главное – безопасные, упражнения для разминки. Гости познакомятся с техникой скандинавской ходьбы и отработают первоначальные навыки. Любители усовершенствуют свои навыки на интервальной тренировке, где профессионалы покажут игровые элементы для разнообразия разминки и заминки. Весь необходимый инвентарь участникам выдадут на площадке.

Ирина Слуцкая расскажет о проекте «Школа скандинавской ходьбы» для людей с диабетом и вместе с врачами по лечебной физкультуре и эндокринологами, проведёт прогулку со скандинавскими палками. У участников во время ходьбы будет возможность задать специалистам вопросы, получить консультации, с чего стоит начать занятия скандинавской ходьбой, есть ли противопоказания. Марко Кантанева проведет мастер-класс для участников любого уровня подготовки, а для активно занимающихся покажет элементы силовых тренировок и методику подготовки к соревнованиям на скорость. Врачи-ревматологи на лекции о здоровье суставов объяснят, как правильно выбрать нагрузку и продолжительность занятий, как распознать при каком состоянии здоровья можно заниматься, а когда тренировку лучше отменить.

17 ноября, 11:00-16:00
Центральный парк (Мичурина, 8)

Подробности и программа: www.dobrofiz.ru

Регистрация участников:
www.dobrofiz.ru/hodi-rossiya-novosibirsk

Пресс-служба фестиваля
Doing Great Agency
Аня Кострюкова,
anniekostrukova@gmail.com,
8-921-634-48-60

Генеральный спонсор фестиваля
АККУ-ЧЕК®

Официальные спонсоры



ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ
В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

