

# Здоровье легким шагом



# Наш проект

«Здоровье легким шагом» направлен на поддержку и повышение качества жизни старшего поколения, на пропаганду активного образа жизни среди граждан серебряного возраста. Является методом физической реабилитации .

Проект включает в себя объединение двух направлений: терренкур и скандинавская ходьба.

# Цели и задачи проекта

**Цель :** Проект направлен на пропаганду здорового образа жизни для людей старше 60 лет с целью приобщения их к занятиям по скандинавской ходьбе при непосредственной помощи волонтеров «серебряного» возраста. Сегодня в условиях пандемии COVID-19 особенно уязвимы перед заболеванием люди с низким иммунитетом, а именно с проблемами в дыхательной и легочной системах.

**Задачи :**

- 1) Обучить людей старшего поколения технике и методике скандинавской ходьбы.
- 2) Стимулировать людей пожилого возраста к систематическим занятиям скандинавской ходьбой и применению их в практике своей физической активностью.
- 3) Профилактика возрастных когнитивных нарушений.

# Что же такое терренкур?

Терренкур соединяет в себе элементы лечебной физкультуры, климатотерапии, ландшафтотерапии.

Методика подразумевает лечебные пешие прогулки по пересеченной местности, расположенной в экологически благоприятных зонах, что способствует общему оздоровлению и получению эстетического удовольствия.



# Что такое скандинавская ходьба?

Скандинавская ходьба – это популярный вид физической активности, который базируется на определенной технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные. Принцип движения основывается на упражнениях лыжников в летнее время.



# Что их объединяет?

Сегодня термином терренкур в основном называют маршруты, предназначенные для лечебной ходьбы, а сама методика называется скандинавской или нордической ходьбой. Распространение получила и такая разновидность терренкура, как **скандинавская ходьба** с палками, однако, вполне можно пройтись и просто пешком по намеченному маршруту.

Во время занятий терренкуром или скандинавской ходьбой Вы гуляете, дышите свежим воздухом, наслаждаетесь красивыми видами, но при этом тренируются дыхательная и мышечная системы. Только не забудьте позаботиться о подходящей удобной обуви для пеших походов.

# Наши маршруты к долголетию

## Тропа династии Родзевичей

Протяженность маршрута: 2.5 км

Время прохождения: 1 ч

Тропа династии Родзевичей – первый подобный маршрут в Рыбновском районе. Он проходит по полям, мимо реки, на маршруте есть указатели. Желающие могут пройти его пешком, скандинавской ходьбой или пробежать. У маршрута есть своя карта, где обозначены ключевые точки дистанции. По пути следования каждый найдет для себя что-то интересное и получит заряд хорошего настроения. Маршрут выбран не случайно: именно в Баграмове располагалось имение Николая Родзевича, рязанского городского главы. Судьба династии Родзевичей тесно связана с династией Мачтетов, которые здесь жили и творили, вдохновляясь красотой окрестных мест. О них и исторических событиях, связанных с ними, будут рассказывать информационные стенды на маршруте.

СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ  
**Тропа династии Родзевичей**

**60 мин**  
при средней скорости движения 4 км/ч

**2,5 км**  
общая протяженность маршрута

**ПОДНИМАЕТ** настроение  
**СПОСОБСТВУЕТ** профилактике болячек  
**УКРЕПЛЯЕТ** мышцы спины  
**ДЕРЖИТ** мышцы в тонусе в холодное время года  
**ИНТЕКСУАЛЬНО** тренирует мозг

**СНИМАЕТ** стресс  
**УЛУЧШАЕТ** работу сердца и кровяное давление  
**УКРЕПЛЯЕТ** мышцы живота  
**ДЕРЖИТ** мышцы бедер в тонусе  
**СНИМАЕТ** нагрузку с коленных суставов

**Ходьба** – это самый доступный вид физической активности и самый безопасный способ улучшения физической формы и здоровья в целом. Быстрая ходьба является отличной кардио-тренировкой.

**Факты о ходьбе**

- При ходьбе задействованы до 200 мышц и суставов
- 15 минут ходьбы – 2000 шагов в день и правильное питание сохранит вес в норме
- Во время ходьбы способность к физическому мышлению возрастает примерно на 80%
- 10000 шагов – эквивалентная выдохшая почка
- 30 минут ходьбы в день снижает риск развития инсульта на 42%
- Час обычной ходьбы сжигает 300 ккал и задействует 45% мышц
- Час скандинавской ходьбы сжигает 700 ккал и задействует 80% мышц
- 1 час ходьбы снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы на 70%

«Сеть активнее формируются маршруты Рязанской области – это социально-физкультурный проект, направленный на доступность активной физической культуры и спорта для населения разного возраста. Участие в проекте предполагает прохождение велотрасс и веломаршрутов»

Следите за новостями в социальных сетях и на сайте

[www.ruzanregion.ru](http://www.ruzanregion.ru)

Яндекс

Баграмово  
Горейново  
Горейново

# Наши маршруты к долголетию

## Усадьба Константиново

Протяженность маршрута: 3,5 км.

Время прохождения: 1 ч. 20 мин.

На маршруте вы увидите дом-усадьба Кашиной, усадьбу Есениных, церковь Казанской иконы Божией матери, земскую школу.

Возможность прохождения данного маршрута круглогодично.



# Наши маршруты к долголетию

## Лыжня Михеева

Протяженность маршрута: 4,5 км.

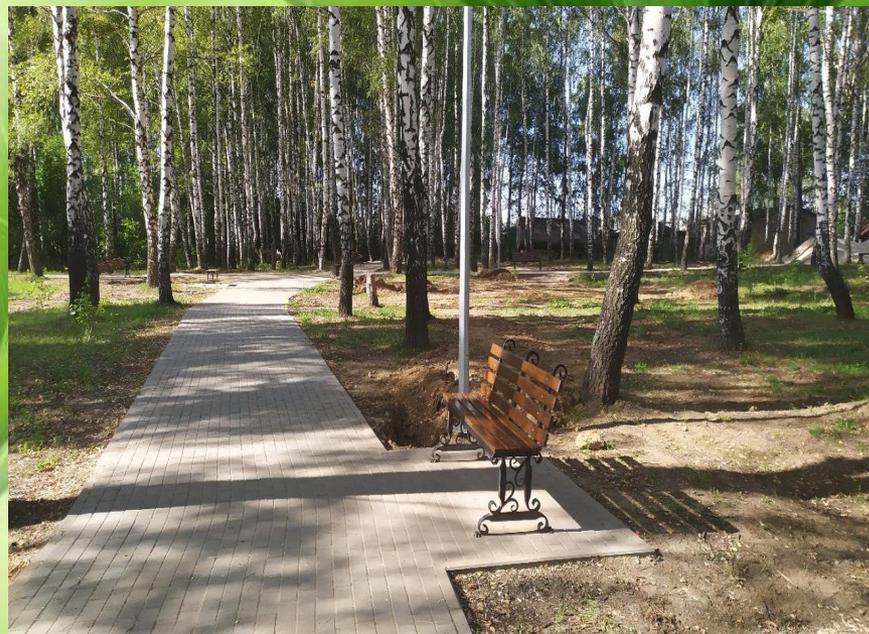
Время прохождения: 1 ч 45 мин.



## Парк «Дубянка»

Протяженность маршрута: 1,5 км

Время прохождения: 45 мин.



# Наши маршруты к долголетию

## Дивово

Протяженность маршрута: 2,8 км

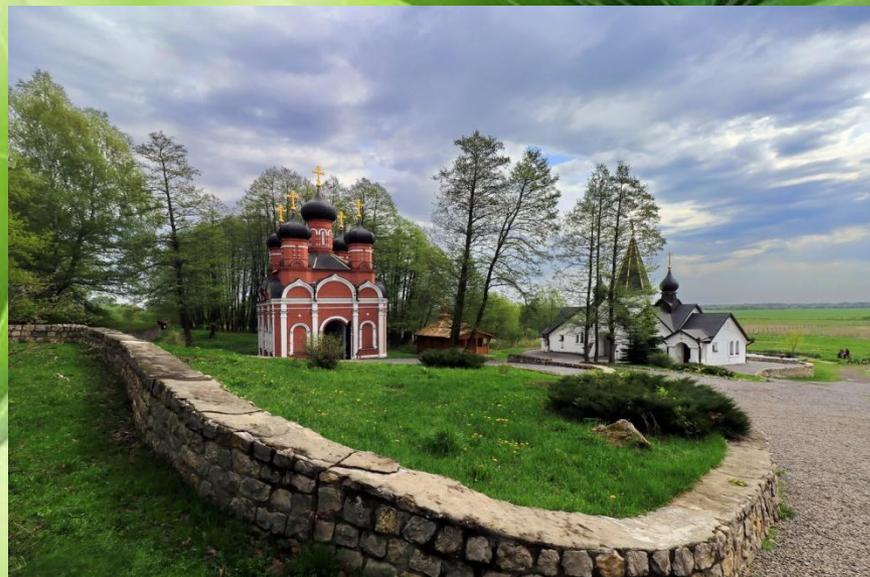
Время прохождения: 1ч 20 мин



## Пощупово

Протяженность маршрута: 1 км

Время прохождения: 35 мин



# Актуальность проекта

Именно сейчас появилась потребность в возобновлении физической активности после социальной изоляции и минимальной двигательной активности, не только как форма проведения досуга и коммуникации, но и приобщение к здоровому образу жизни.



# Реализация проекта

Реализация проекта создаст новые установки людям старшего возраста на формирование и сбережение своего здоровья, сохранение двигательной активности, регулярное выполнение дыхательных упражнений, ответственного отношения к питанию, что будет способствовать поднятию их иммунитета и снижению риска заболевания коронавирусной инфекцией.

# Техника скандинавской ходьбы

## Техника скандинавской ходьбы

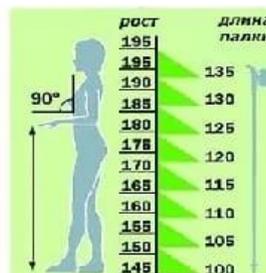
При ходьбе держите спину прямой.  
При движении не забывайте про повороты корпуса.  
Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшает кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, опирайтесь и перемещайте вес на палец, ладони должны опуститься прямолинейно.

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее опирайтесь задней ногой

Во время ходьбы отводите палец назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от плиты передней ноги



Специальные палки оборудованы перчатками и силиконовыми наконечниками. Наконечники с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкому грунту.





**Спасибо за внимание!**

The background is a vibrant, light green color. It features two stylized, multi-petaled flowers in shades of green, one in the lower-left and one in the upper-right. Scattered throughout are numerous water droplets of various sizes, some with highlights, and several four-pointed starburst sparkles. The overall aesthetic is clean, fresh, and natural.