

Пресс-релиз Акции «10 000 шагов к жизни»

Здоровье – это основная ценность каждого человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Для мотивирования человека к повышению ежедневной физической двигательной активности и увеличения количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, Общероссийской Общественной Организацией «Лига здоровья Нации» создан проект «Человек идущий». В основе проекта «Человек идущий» лежит организация Всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов.

4 апреля 2021 года в рамках Всемирного дня здоровья в Новосибирске в парке «Березовая роща» пройдет акция «10 000 шагов к жизни» под девизом «Мы вместе шагаем за здоровьем!», которая в 2021 году дает старт Всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе. Акция организована Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации», Общероссийским Конгрессом муниципальных образований, Общенациональной Ассоциацией территориального общественного самоуправления (ОАТОС); при поддержке Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта РФ, правительства Новосибирская области, министерства здравоохранения Новосибирской области, общественных организаций и объединений.

Акция «10 000 шагов к жизни» проводится с 2015 года и основана на рекомендациях Всемирной Организации Здравоохранения – проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека. Основная задача акции - приобщить к здоровому образу жизни как можно больше людей. Ходьба относится к тому виду активности, которым могут самостоятельно заниматься не только абсолютно здоровые, но и те, кто имеет проблемы со здоровьем. Это такой вид физических упражнений, когда легко регулировать нагрузки в зависимости от самочувствия: изменяя длительность, увеличивая и снижая скорость движения, двигаясь по ровной поверхности или выбрав маршрут по пересеченной местности. Ходьба показана как наиболее безопасный вид нагрузки, в том числе и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Во время акции «10 000 шагов к жизни» жители Новосибирской области смогут измерить артериальное давление, сделать утреннюю зарядку с инструктором, поучаствовать в мастер-классе по обучению навыкам скандинавской ходьбы, пройти «маршрут здоровья» и получить сертификат участника.

***Приглашаем на мероприятие в парке «Березовая роща» по адресу город
Новосибирск, ул. Планетная, 53 в 12.00.***