**Ирина Слуцкая проведет в Челябинске фестиваль здоровья и северной ходьбы «Ходи Россия!»**

*20 апреля в южноуральской столице состоится Фестиваль здоровья и северной ходьбы, который проведет знаменитая фигуристка Ирина Слуцкая в ЦПКиО им. Гагарина.*

Челябинск 20 апреля примет Всероссийский проект «Ходи, Россия! 2019». Организатором Фестиваля выступит Добровольный физкультурный союз, возглавляемый прославленной фигуристкой Ириной Слуцкой. Вместе с почетными гостями Фестиваля она выступит на официальном открытии, а после совместно со всеми участниками пройдет по организованной для скандинавской ходьбы дистанции.

В ЦПКиО им. Гагарина приглашаются все желающие: как профессионалы, так и те, кто только хочет познакомиться с новым для себя видом спорта. Программа Фестиваля, направленного на популяризацию здорового образа жизни и скандинавской ходьбы обещает быть насыщенной.

«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. Здесь у вас будет возможность познакомиться с таким полезным, доступным, а главное эффективным видом физкультуры как скандинавская ходьба, получить новые впечатления и эмоции», - поделилась Ирина Слуцкая.

Одним из главных гостей Фестиваля станет мировая легенда, идеолог, основатель первых обучающих программ по скандинавской ходьбе, финский лыжник Марко Кантанева, который поделится секретами мастерства, зарядом бодрости и неиссякаемой энергией со всеми гостями мероприятия!

«Скандинавская ходьба – это не спорт, а образ жизни, образ мышления. По своему опыту могу сказать, 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, только польза! Единственное условие для неподготовленных людей – это постепенное увеличение нагрузки на начальном этапе», - рассказывает Марко Кантанева.

Традиционно в программе предусмотрен отдельный мастер-класс для людей с диабетом, на котором участники смогут проконсультироваться, задать вопросы специалистам, с чего стоит начать занятия северной ходьбой, как скорректировать нагрузку и интенсивность занятий при данном заболевании.

Кроме того, специально для данной группы участников на мероприятии будет работать площадка с представителями Областного центра медицинской профилактики, где будет возможность измерить уровень глюкозы в крови и проконсультироваться со специалистом.

«Сахарный диабет – одно из самых распространенных заболеваний нашего времени. Для профилактики и реабилитации диабета многие специалисты настоятельно рекомендуют выполнение силовых и кардио- упражнений. Скандинавская ходьба отлично сочетает в себе эти два вида физических нагрузок. Более того, польза северной ходьбы при диабете уже научно доказана. Именно поэтому в рамках наших Фестивалей мы всегда стараемся выделить отдельный мастер-класс для людей с данным заболеванием, чтобы у участников была возможность познакомиться с северной ходьбой, ее спецификой и особенностями тренировки под присмотром специалистов, а в дальнейшем качественно улучшить свою жизнь», - рассказала инструктор Добровольного физкультурного союза, врач ЛФК, ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского Университета Кристина Володина.

Также на площадке будут работать еще две группы мастер-классов: для новичков и любителей. Шеф-инструкторы Добровольного физкультурного союза Александр и Наталья Спектор расскажут новичкам, как контролировать осанку, покажут подводящие, безопасные упражнения для разминки и заминки, инструкторы познакомят с техникой северной ходьбы и отработают первоначальные навыки. Для любителей будет возможность усовершенствовать свои навыки, инструкторы проведут интервальную тренировку, также будут показаны игровые элементы, чтобы разнообразить разминку и заминку.

Напоминаем, что акция «Ходи, Россия!» в Челябинске пройдет в рамках Всероссийского проекта «ДОБРОПОЕЗД-2019», основной целью которого является физическая и социальная адаптация людей с особенностями развития в обществе, в том числе и приобщение к физической активности, правильного образа, мотивации.

Участие в Фестивале бесплатное, весь необходимый инвентарь выдадут на площадке, нужно лишь внести предварительный залог в размере 1500 руб. Ознакомиться с подробной программой Фестиваля и зарегистрироваться можно на сайте: <https://www.dobrofiz.ru/hodi-rossiya>

**Программа Фестиваля здоровья и северной (скандинавской) ходьбы «Ходи Россия!»**

Место проведения: г. Челябинск, ЦПКиО им. Гагарина.  
Дата проведения: 20 апреля 2019 года  
11:15 - 12:15 - Выступление творческих коллективов  
12:00 - 12:30 Регистрация участников. Получение стартовых пакетов и инвентаря\*.   
12:15 - Воркшоп Новичок.  
12:30 - Распределение на группы.  
12:45 - «Диабет». Мастер-класс по северной (скандинавской) ходьбе для людей с диабетом.   
12:45 - Воркшоп «Профи» с Марко Кантанева.   
12:45 - Групповые мастер классы под руководством инструкторов Добровольного физкультурного союза.   
13:30 - Официальный старт с участием почетных гостей и участников на главной сцене.  
13:45 - Проход по организованной дистанции. Вручение памятных медалей.  
14:30 - Окончание мероприятия.