

Соревнования по скандинавской ходьбе для лиц с ограниченными возможностями здоровья пройдут в Измайловском парке

06.10.2015



10 октября в Измайловском парке люди с ограниченными возможностями здоровья смогут принять участие в соревнованиях по скандинавской ходьбе. Начало спортивного мероприятия в 11:00, сбор участников у памятника В.И. Ленину.

Департамент физической культуры и спорта города Москвы совместно с городским физкультурно-спортивным клубом «Ветераны спорта» проводят в Измайловском парке культуры и отдыха соревнования по скандинавской ходьбе для лиц с ограниченными возможностями здоровья всех категорий. В соревнованиях будут участвовать спортсмены от 18 лет и старше, имеющие допуск врача к участию в соревнованиях.

Участникам предстоит пройти дистанцию в 2000 метров.

Оценивать результаты соревнований и награждать спортсменов будут приглашенные судьи. Участников, занявших 1, 2 и 3 места, наградят дипломами, медалями и личными призами. Остальные спортсмены получают сувениры.

Скандинавская ходьба – один из оздоровительных видов физической культуры. Во время занятий этим видом спорта физическая нагрузка распределяется равномерно на мышцы ног, рук и спины, за счет использования во время ходьбы специальных палок.

Скандинавская ходьба задействует около 90 % мышц тела, уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник. Среди других положительных эффектов от занятий ходьбой – улучшение работы сердца и легких, исправление осанки, повышение выносливости организма.

