16 февраля 2018 года на площадке Центра адаптации и реабилитации инвалидов по инициативе Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Спортивный клуб ВОЛНА-2015» состоялась встреча людей с ограниченными возможностями здоровья с куратором оздоровительного проекта «PROдвижение» в Саратове Александром Кукушкиным.

Этот проект направлен на приобщение людей к здоровому образу жизни через движение (прогулки, бег, шведская ходьба, лыжи, коньки и т.п.). Цель участника – пройти/пробежать за месяц определенное количество километров и зафиксировать свои показатели на своем телефоне, фитнес- браслете, либо иным другим способом. В конце месяца результаты каждого подсчитываются и определяются лучшие участники.

К проекту присоединились многие регионы России, а также страны ближнего зарубежья. По словам Александра, от участника требуется: 1) ЖЕЛАНИЕ быть здоровым, т.е. сохранять или улучшать свою физическую форму; 2) РЕГУЛЯРНОСТЬ, не менее 2 раз в неделю выходить на прогулку, либо пробежку, либо проехать на коляске какое-то расстояние; 3) ФИКСАЦИЯ своих показателей. Участие в акции бесплатное и добровольное.

Саратов только в феврале подключился к проекту, на данный момент в нем зарегистрировались 17 человек, для которых главным мотивом участия являются здоровье и улучшение качества жизни через движение. Александр подчеркнул, что проект открыт абсолютно для всех людей, независимо от возраста, пола, национальности, уровня физической подготовленности. Принимать участие могут все, в том числе люди с инвалидностью, т.к. физическая активность является огромным стимулом, воодушевляет и приносит радость любому человеку.

Все заинтересовавшиеся проектом могут подробнее узнать о нем у Александра Кукушкина через социальную сеть «Фейсбук», адрес электронной почты: 5stunna@mail.ru