По дороге к здоровому образу жизни вместе с сервисом «Я шагаю!»

Ходьба - простой и доступный вид активности для всех возрастов. Она легко совмещается с повседневными делами и активизирует множество групп мышц человека, что делает её идеальным выбором для тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Польза ходьбы неоспорима! Она помогает повышать устойчивость организма к вирусам, улучшает кровоснабжение и нормализует работу сердца. Оздоровительные и интересные маршруты в Оренбуржье предлагает пройти сервис «Я шагаю!» приложения «Активный гражданин Оренбуржья».

Проект разработан правительством области и направлен на популяризацию активного образа жизни. Он объединяет медицину, технологии, спорт и туризм. Участники могут не только наслаждаться прогулками по живописным местам региона, но и получать интересные историко-краеведческие сведения о значимых объектах. Маршруты уже открыты в Оренбурге, Новотроицке, Бузулуке, Сорочинске, скоро появятся в Орске, Бугуруслане и других городах области.

Также каждый месяц в рамках проекта открываются и временные маршруты, приуроченные к региональным спортивным и культурным мероприятиям. Одними из значимых являются «Диспансеризация» и «Спортактив Оренбуржья».

За пройденные маршруты участники получают поощрительные баллы, которые можно обменять на замечательные призы: билеты в театры, музеи, фитнес-центры, спортивный инвентарь.

В «Я шагаю!» уже зарегистрированы более 10 тысяч человек. Не откладывайте заботу о своем здоровье на потом! Присоединяйтесь к проекту «Я шагаю!» и сделайте первый шаг к активной и насыщенной жизни!

Чтобы присоединиться к проекту, необходимо скачать приложение «Активный гражданин Оренбургской области» и выбрать сервис «Я шагаю!»