



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистление

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ



Авторский курс обучения Антона Свяженинова

Nordic
Walking

 **Online** ДНЕВНОЙ КУРС
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистление

питание

защита

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

авторский курс Антона Свияженинова

«NORDIC WALKING ON LINE» ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ

1. «ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ – ИНВЕСТИЦИИ В СЕБЯ». ТЕСТ ЗДОРОВЬЯ « Я ЗДОРОВ » ПО 5 ФАКТОРАМ: ПСИХОЛОГИЯ *АНАЛИЗ СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА * ВЕС * РОСТ * ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ * СИЛА * ЧСС * ДАВЛЕНИЕ * PH * ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА
2. ДВИЖЕНИЕ — ЭТО НОРМА. УСТАНОВКА НА ТЕЛЕФОН ПРОГРАММЫ - МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ «ШАГОМЕР»
3. РОЛЬ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ПРИ ХОДЬБЕ УСТАНОВКА НА ТЕЛЕФОН ПРОГРАММЫ «ВОДНЫЙ БАЛАНС»
4. РОЛЬ И ЗАДАЧА ПИТАНИЯ ПОСЛЕ ХОДЬБЫ, АМИНОКИСЛОТЫ, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ, ФЕРМЕНТЫ, ПНЖК, БЕЛКИ, ЖИРЫ
5. АНТИОКСИДАНТЫ, КИСЛОРОД, ВОДОРОД, КИСЛОТНО – ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ И ЗАКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА
6. ВТОРОЕ СЕРДЦЕ, МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ КАПИЛЛЯРОВ ОТ ШЛАКОВ , ТОКСИНОВ «CORAL NORDIC DETOX»

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

7. ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ **NORDIC WALKING** В МИРЕ И В РОССИИ
8. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ «ПЕРВЫЕ ТРИ ШАГА» ОТ МАРКО КАНТАНЕВА
9. ПОДБОР МОДЕЛИ ПАЛОК ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ХОДЬБЫ
10. ПОДБОР ВЫСОТЫ ПАЛОК ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ХОДЬБЫ
11. ТЕМП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ
12. ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ЭЛЕМЕНТАМИ ОСТЕОКИНЕЗИСА
13. ПОДГОТОВКА ПЕРЕД ХОДЬБОЙ И РАЗМИНКА 12 СИСТЕМ С ВАНТОВЫМ ТРЕНАЖЁРОМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОСТЕОКИНЕЗСА
14. РАСТЯЖКА И КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОСЛЕ ХОДЬБЫ
15. ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Nordic
Walking



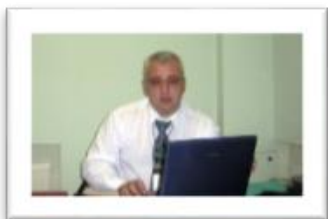
ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

«ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ – ИНВЕСТИЦИИ В СЕБЯ»

Добрый день!

« Пока гром не грянет – мужик не перекрестится»



помните такую поговорку? Меня зовут Антон Свияженинов, я менеджер, специалист по развитию розничного сетевого бизнеса , имея опыт управления и развитии розничных сетей, предпринимательский опыт

построения и развития арендных систем « sreet retail» в сфере недвижимости для торговых сетевых операторов , открыв более 350 салонов мобильной связи , 15 универсамов шаговой доступности, построив достаточное количество успешных инвестиционных проектов в сфере торговой недвижимости в 19 регионах России и даже работая консультантом нескольких региональных торговых центров и гипермаркетов,

Nordic
Walking

Online
ДНЕВНОЙ КУРС
ТЕОРИИ И МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

МОСКВА

СПЕЦПРО

ВОЛГА

УЛЬЯНОВ

НИЖНИЙ

НОВГОРОД

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69



пройдя продажу трёх успешно развитых при моём участии бизнесов, я совершенно не думал о профилактике своего личного здоровья, а оно между тем начало давать сбои ... к тому же лишний вес, давление и т. д и т.п.

уже давали себя знать ... и вот однажды.....

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ИЗМЕНЕНИЯ

ВОЗРАСТА

УРОВНЯ

ВИДА

СРЕДЫ

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69



в 39 лет я начал развитие собственного клуба в здоровом образе жизни, с создания самого себя с первого шага и в 2007г. «перекрестившись» услышал гром, который с одной стороны остановил меня и все мои прежние опыты, но с другой дал мне новый

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

уникальный опыт, возможности и помог осознать настоящие истинные ценности нашей с Вами жизни и начать жизнь «по новой», без вредных привычек и путь инвестиций в здоровье и активное долголетие. Как и любого нормального мужика, в 39 лет о здоровье меня могла заставить задуматься только реанимация :), но в том то и дело, что именно туда я и попал, чтобы оттуда начать свои инвестиции в здоровье. Разучив с тренером по лечебной физкультуре считалочку: "шаг один - затем другой - палки тащим за собой - ручки в такт качаются и палки упираются - идём и слышим чок - чок -чок - и ставим палку на бочок - ну и конечно на асфальте мы одеваем каблучок." Шаг вперёд за ним другой ... я учился ходить заново, ходил, ходил и выходил из реабилитации, а научившись, решил не останавливаться на достигнутом, а развиваться дальше и пошёл

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

ходить и занялся оздоровительной ходьбой с палочками.



В 2009 г. основав в Санкт-Петербурге первый клуб любителей оздоровительной ходьбы с палками, который так и назвал "ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА". Рад рассказать Вам свою личную историю инвестиций в здоровья, которая может для кого-то прояснит что-то и кому-то покажется полезной, а кого-то даже мотивирует и подтолкнёт к тому что пора задуматься о инвестициях в своё здоровье. Всегда буду рад помочь всем инвесторам и поделюсь, в том, что прошел и понял сам.

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

НИЖЕГОРОДСКАЯ

ВЛАДИМИРСКАЯ

МОСКВА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

КРАСНОДАРСКИЙ

САМАРА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

Итак ...

2007 год, мне 39 лет, я заново начинаю ходить, без посторонней помощи, а впереди два долгих года медленной восстановительной, реабилитационной ходьбы с палками, ежедневные ритмичные занятия по одному часу, прогулка в неспешном темпе, на свежем воздухе. Получение колоссального удовольствия, как от самого процесса размеренного движения, так и от окружающей природы, общения, отдыха, новых друзей и идей.



Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Я всё больше и больше понимаю , как много я работал и как мало отдыхал , эти постоянные перелёты, нервы, стрессы, конкуренты, бизнес, который требует личного присутствия, но самое главное, что медленная ритмичная ходьба с палками явилась для меня медитацией, настоящим подспорьем, откровением, дорогой от себя старого так сказать « делового и нервного » к развитию себя нового и другого « спокойного и здорового», ходьба с палками стала " открытием ", новой жизненной философии отдыха, которая успокоила меня и изменила личный курс оздоровления и стиль жизни на 180 градусов . Полюбив ритмично ходить медленно ежедневно и отдыхать на природе с палками, я полюбил себя, и ходьба с

палками стала для меня настоящей первой любовью к самому себе.



В то же самое время, мой организм шаг за шагом " строился " заново и развивался и я был по настоящему благодарен за это и ходьбе с палками за это развитие, итак ходьба становилась для меня не только первой любовью но и благодарностью , а затем я с каждым днём, видя счастливые лица новичков с палочками , всё чаще понимал что в отдыхе , любви и благодарности нуждаюсь не только я один , понимал что помогать людям отдыхать от бизнеса, суеты, стресса и обретать любовь и благодарность это и есть настоящее

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

НИЖЕГОРОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ВОЛГА

УЛЬЯНОВ

НИЖАЯ ВОЛГА

СИБИРЬ

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

счастье и тогда я начал регулярно заниматься активным развитием и продвижением оздоровительной ходьбы с палками в России. Моей целью стало обучить этой замечательной ходьбе 17. 000. 000 человек в России и развить ходьбу с палками как новый вид активности до 2017

Когда человек сам инвестирует в своё здоровье, сам идёт вперёд к своей амбициозной цели, он интересен и другим идущим с ним по пути развития и никогда не будет один.



Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА
НИКАКОГО
УДАРА
ПОСЛЕ
УПАДА
СИБИРЬ

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

В то время у меня появлялись новые друзья, единомышленники, мы создали первый клуб Скандинавской ходьбы в России, провели первый семинар по Скандинавской ходьбе в России, первыми пригласили всемирно известного финского тренера и автора методик обучения инструкторов по Скандинавской ходьбе ORIGINAL NORDIC WALKING спортсмена Marko Kantaneva и первыми представили в России международную федерацию правильной Скандинавской ходьбы World Original Nordic Walking Federation и начали развитие



Nordic
Walking

дней NWFC
Online
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

МОСКВА

СПЕЦИАЛИСТ

НОРД

ПРОФИ

ВИТАЛИ

СЕРГЕЙ

ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69



NW ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА
CLUB

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69



Создали региональную общественную организацию «Общество любителей ходьбы в России», при поддержке которой начали развивать общественные инициативы «Здоровые города», открывать «Тропы Здоровья», проводить акции, мероприятия, семинары, фестивали. Вместе с моими единомышленниками была создана первая в России



при поддержке которой начали развиваться клубы и многочисленные курсы, школы и центры обучения инструкторов и новичков в России. Сейчас, уже есть что предложить людям, проводятся новые фестивали, международные семинары, чемпионаты, открываются обучающие курсы в регионах, созданы и развиваются многочисленные федерации, "Русская школа Скандинавской ходьбы с палками" сегодня уверенно продолжает свой путь развития и каждый день эту уверенность во мне развивают новички, которые берут в руки палочки и начинают ходить для своего здоровья и их всё больше и больше видно в наших скверах и парках (это уже миллионы людей в России) Я люблю ходьбу и рад знакомиться с каждым кто интересуется ходьбой с палками, мне интересно, какие цели и задачи впереди, я

ГОТОВ ПОДЕЛИТЬСЯ ЗНАНИЕМ И ГЛАВНОЕ ОПЫТОМ
РАЗВИТИЯ И ИНВЕСТИЦИЙ В ЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО НОРМА ЖИЗНИ

Движение – жизнь. Уверен, чем дольше Вы будете лежать на диване, чем менее активны будете - это только увеличит риски различных заболеваний и количество шагов здоровья в будущем. Болезнь придёт однажды, а чтоб уйти от неё придётся долго мучительно и ежедневно уходить, может быть даже и с палками, так что тот кто понимает это раньше и принимает решение во время, кто уходит в свой поход инвестиций в здоровье раньше чем приходит болезнь, тот по настоящему счастлив и здоров.

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

КОМПЛЕКСНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ



CORAL NORDIC

NORDIC WALKING IN THE WORLD

МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В CORAL CLUB



138 кг.

10 000 шагов ежедневно + вода Coral Mine



92 кг.



ОБУЧЕНИЕ НОВИЧКОВ ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ И ИНСТРУКТОРОВ ПО ПРОГРАММЕ " NORDIC WALKING IN THE WORLD " + 7 (981) 959 36 99 Skype : mastercoral 28

Я стал много встречаться с разными методиками, компаниями, людьми ведущими активный и здоровый образ жизни в мире, постоянное общение по SKYPE, встречи на фестивалях и мероприятиях , на которые приезжали тренера, инструктора, мастера здоровья и так, однажды от моего друга, тренера по Скандинавской ходьбе, я узнал о пяти основных продуктах «CORAL DETOX» международного кораллового клуба и комплексной концепции здоровья. В Санкт-Петербурге, познакомился с лидерами организации « Школа Мастеров Невская Радуга » кораллового клуба и по их приглашению посетил лекцию замечательного пропагандиста здорового образа жизни, врача от бога, настоящего мастера здорового образа жизни Ольги Алексеевны Бутаковой. Действительно, одной ходьбы с палочками для здоровья нам недостаточно, я это раньше и сам чувствовал и понимал. Конечно же, ходить надо всем много и главное правильно, но организму

ежедневно нужна правильная приготовленная питьевая вода, минералы, витамины, ферменты, его периодически нужно очищать от токсинов, шлаков, остатков продуктов, зачисляющих и всяких вредных бяк, поить, кормить и защищать. Тот ликбез и школа здорового образа жизни , которые я узнал от Ольги Алексеевны Бутаковой на встрече « Академии Здоровья» и позже с интересом посмотрел на видеолекциях, доктора Марины Федоренко, академика тысячелетия Казначеева, профессора кардиолога Владимира Подхомутникова и кандидата мед.наук Ольги Подхомутниковой, в международном коралловом клубе для меня стали настоящей сенсацией. Я мечтал самостоятельно решить вопрос лишнего веса и оказывается, если человек пойдёт сам по пути очищения и инвестиций своего здоровья, то за 2 – 3 года сможет полностью

восстановить здоровье, независимо от того в каком состоянии начинает свой путь В начале это казалось какой-то фантастикой, так как не с какой официальной точкой зрения никакой медицины и врачей я не мог это ни с чем сравнить, но уже пятый год я иду по этому пути и понимаю, что мне не хочется с него сворачивать. Я инвестирую в своё здоровье, получаю результат и колоссальное удовольствие, энергию и силы жизни

Инвестиции в здоровье сегодня это совершенно разумные средства, которые себе может позволить каждый . Опыт – это всегда ошибки. На ошибках учатся, но я призываю, не повторяйте мой опыт , не допускайте ошибок в инвестициях в Ваше здоровье. В Коралловом клубе сотни тысяч личных историй здоровья, в Санкт-Петербурге развивается « Школа Мастеров Невская радуга » международного кораллового клуба, каждая история здоровья — судьба, каждая инвестиция в здоровье имеет результат. Сегодня, я лично развиваю свой авторский



курс « Nordic Walking online ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА»и делаю всё , чтобы соответствовать девизу клуба:

« Делать Мир Красивым », который всегда напоминает мне о том, что начинать любить этот мир надо с самого себя и осознанно делать свою историю здоровья. Поверьте, ничего не мешает Вам инвестировать в любовь к самому себе и начать делать то же самое уже сейчас. Мне очень приятно помогать людям, открывать для себя профилактику здорового образа жизни , психологию здоровья , правильную воду, движение , очищение , питание , защиту, философию отдыха , уходить от стресса и находить комплексный , осознанный подход к здоровому образу жизни и я уверен что каждый может как и я пить биодоступную воду, очищаться от шлаков и токсинов , кормить организм полезными продуктами, минералами, витаминами, ферментами , пнжк, защищаться и конечно же активно двигаться на свежем воздухе, при этом не надо сначала дожидаться болезни, можно начать инвестиции в собственное здоровье и не дожидаясь её в кровати , а я то уж точно

знаю сколько стоит болеть и для меня выбор не болеть а быть здоровым очевиден. Буду здоров сам, буду любить и инвестировать в себя и всем желаю крепкого здоровья. Готов ответить на любым вопросам инвестиции в Ваше здоровье, по продуктам и программам международного кораллового клуба и ходьбы с палками Nordic Walking , по развитию Вашего здорового образа жизни, по медленной оздоровительной ходьбе, по международным событиям , на которых встречаются свободные инвесторы здоровья , готов пригласить на семинары, мастер - классы, фестивали и обучения. Буду рад и всегда помогу новичкам на этом новом, осознанном пути. Самое главное, что мне нравится, что в моей команде истории успеха здоровых людей приумножаются и у каждого своя цель, своя задача, своя история любви к самому себе , здесь нет и не может быть

никаких личных объёмов, ты определяешься « на берегу » куда тебе и с кем плыть , ты принимаешь решение сам и выбираешь свой путь инвестиций в своё здоровье Вы и капитан корабля и экскурсовод своего здоровья. ***Всё что Вам надо чтоб выйти на Ваш курс успеха , это пройти регистрацию на курсе и прийти на презентации в skype или вебинары сегодня вечером***

РЕГИСТРАЦИЯ <http://mastercoral.com>

Скандинавская ходьба имеет много различных курсов и направлений, при этом важно осознать и понять каким курсом двигаться Вам и на правильном ли курсе Вы сейчас? Восстановительная опорно-двигательная ходьба «ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА» на палках сильно отличается от линии фитнеса. Готов познакомиться виртуально и на личной skype консультации или на обучающем вебинаре, за один день, помочь выбрать правильный курс Вашей скандинавской ходьбы, подобрать снаряжение, познакомить с теорией техники и современными методиками, а при необходимости помочь найти инструктора в Вашем городе и помочь Вам стать инструктором Вашего здоровья.

ТЕСТ ЗДОРОВЬЯ «Я ЗДОРОВ»

- ПСИХОЛОГИЯ
- АНАЛИЗ СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА
- ВЕС
- РОСТ
- ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
- СИЛА
- ЧСС
- ДАВЛЕНИЕ
- PH
- ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА
И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

2. ДВИЖЕНИЕ — НОРМА.

+

УСТАНОВКА НА ТЕЛЕФОН ПРОГРАММЫ –
МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ «ШАГОМЕР»

Перед тем, как сосредоточиться на ходьбе с палками, давайте некоторое время уделим обычной ходьбе и технике её выполнения. Ходьба – это способность, данная нам всем при рождении, которой мы владеем даже во сне. Также это базовый элемент техники ходьбы с палками. В суете будней забываются естественные положения тела и траектории движений, которые позволяют нам держаться красиво и подтянуто. Когда мы вспоминаем о хорошей осанке, выпрямляем спину и подтягиваем таз, мы слушаемся нашего внутреннего голоса. Наблюдая за потоками людей, мы замечаем, что естественные траектории движений, такие, как движение стопы от пятки к подушечке стопы или вращение таза, не производятся. Или о них просто забывают, как о ненужных вещах. Многие довольствуются тем, чтобы шлёпать короткими шажками за счёт всей подошвы,

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

с согнутыми коленями и плечами, выдвинутым тазом. При ходьбе всю работу выполняют мышцы передней части бёдер, подвздошно-поясничные. Неподвижный таз только акцентирует неестественность этих движений. Осанка ухудшается, но только потому, что мы не обращаем на неё внимание. По этим причинам перед тем, как перейти к рассмотрению ходьбы с палками, стоит обратить внимание на траектории движений при ходьбе. Расслабьтесь на секунду, сосредоточьтесь и выпрямитесь. Почувствуйте динамику движений вашего тела и ритм. Позвольте Вашему корпусу нести Вас красиво и элегантно. Следите за движениями, ходьбой и бегом детей – поучитесь у них, обратите внимание на естественность их телодвижений

Ходьба – это вид активности на выносливость, безопасный и подходящий для всех. Ходьбой можно заниматься где

угодно и когда угодно. Во время ходьбы крупные группы мышц на ногах, в области таза, средней части туловища, верхних конечностях работают непрерывно. Например, у мужчины, весящего 75 кг, при ходьбе задействовано в активной работе примерно 12-15 кг мышц. При ходьбе происходит повышение уровня выносливости. Этот вид активности, при правильной технике « ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА », безопасен для опорно-двигательной системы, так как центр тяжести тела располагается посередине туловища, что уменьшает нагрузку на стопу, лодыжку, колени и низ спины. Нагрузка на нижние конечности при каждом шаге примерно равна весу тела. Если сравнить ходьбу с бегом, то оказывается, что при беге (в том числе трусцой) на нижние конечности направлена нагрузка в три раза больше веса тела. Согласно исследованиям, регулярная оздоровительная ходьба улучшает не только выносливость организма, но и показатели липидов плазмы крови и состав

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

тела . Ходьба благоприятно воздействует на кровяное давление в покое, крепость костей и настроение. Затраты энергии зависят от скорости ходьбы и веса тела. Даже при обычной скорости активность базового обмена веществ возрастает в три раза по сравнению с состоянием покоя. Если скорость превышает 7 км в час, то затраты энергии можно сравнить с бегом трусцой. Человек, весящий 80 кг, тратит при достаточно высокой скорости ходьбы на 60% больше энергии, чем человек, весящий 50 кг. Таким образом, расход энергии женщины среднего роста ниже, чем мужчины нормального роста при прохождении ими одинакового расстояния. Если поверхность, по которой человек идёт, мягкая или гористая, например, болото или стадион с дорожками, посыпанными опилками, то затраты энергии возрастают. При этом гористая поверхность увеличивает расход энергии в большей

степени, чем мягкая. Энергичные движения руками, использование палок, ручных грузов или грузов на щиколотке также увеличивают расход энергии. Упражнения с грузами могут, однако, замедлить скорость, при этом результативность ходьбы уменьшается.

Движение - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась очень тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых

Nordic
Walking



АНТИОНА КИРС
ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.



Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом -



обязательное условие здорового образа жизни.

В нашей стране разработаны гигиенические нормативы суточной двигательной активности для детей и подростков. Гигиеническая норма двигательной активности, выраженная общим числом

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

суточных локомоций (шагов) и общей продолжительностью (в часах) двигательного компонента в режиме дня. Для выполнения функции опоры и передвижения в организме человека с первых дней формируются опорно-двигательный аппарат - скелет и мышцы.



При рождении ребенка его костная и мышечная системы уже достаточно развиты и продолжают интенсивно расти. Особенно это становится заметным, когда ребенок начинает ходить: увеличиваются размеры костей и мышц как в длину, так и в толщину; хрящевая ткань постепенно замещается костной. Полное развитие костно-мышечной системы человека при условии выполнения норм двигательной активности заканчивается к 20-24 годам.

Nordic
Walking

ДНЕВНИЙ КУРС
Online
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ПОВЕДЕНИЕ

ВНЕШ

ПРЕДНА

СЕРИЯ

ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69



При недостатке движения возникает болезнь, называемая гиподинамией (гипо... - пониженный против нормы). При этом у человека ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают и другие функции организма. Хуже становятся память, внимание, падает умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Поэтому нужно

приучать организм к движению с раннего детства и заниматься физической культурой на протяжении всей жизни.



Некоторые исследователи утверждают, что в нашем 20-ом веке физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения.

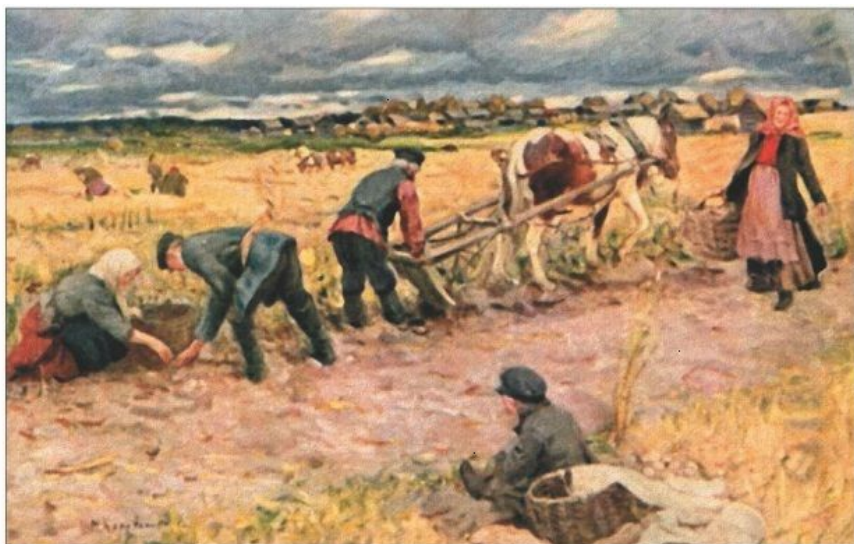
Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69



Представьте себе крестьянина прошлых столетий. Он, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить "выводок" из десятка детей. Многие

к тому же обрабатывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь.



Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т.п. Конечно же физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма.

Истина как всегда лежит где-то посредине.

Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Воистину - движение это жизнь. Обратим внимание лишь на основные моменты.

1. Понятие двигательной активности и ее роль для здоровья человека.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека

нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).



Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела

Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным

выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма,



составляет 12--16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 - 3840 ккал.

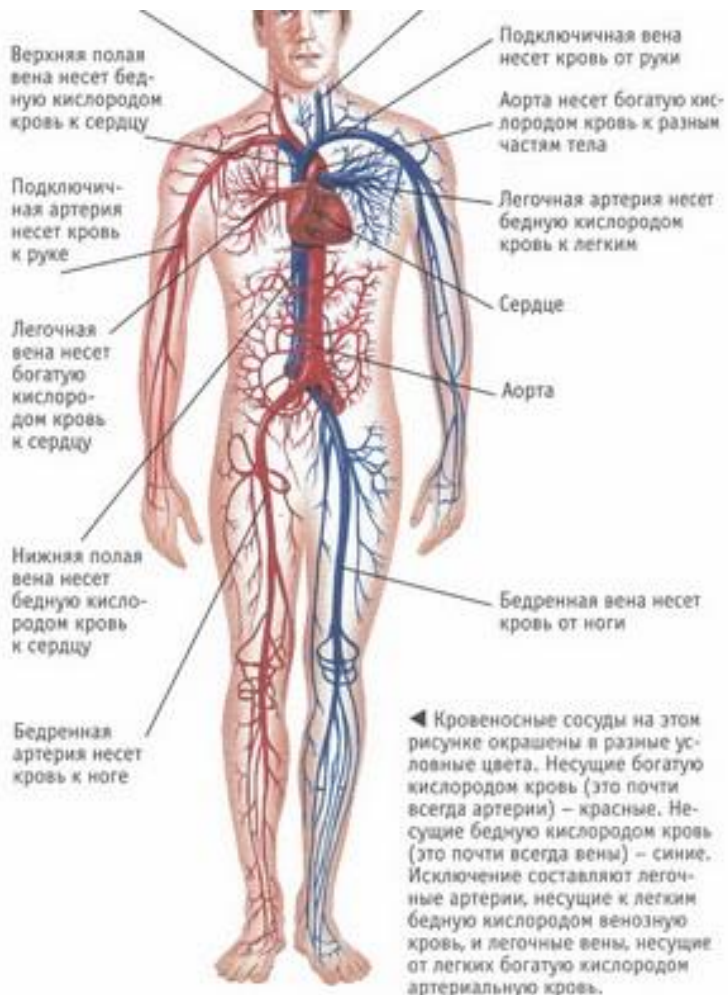
Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Роль ходьбы для работы вен

Для того чтобы кровь поднималась к сердцу, нужны сокращения мышц, ходьба в данном случае отличный вариант для этого

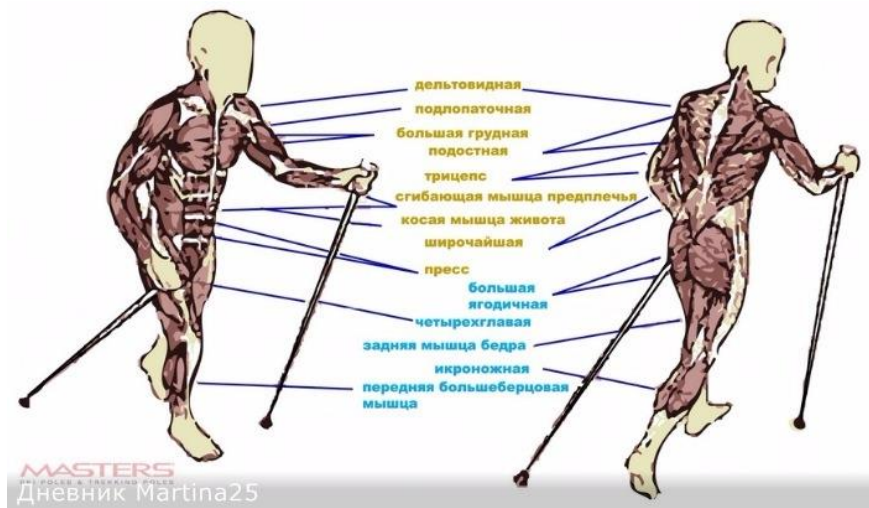


Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками.





Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физ. активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный уровни двигательной активности и максимальный.



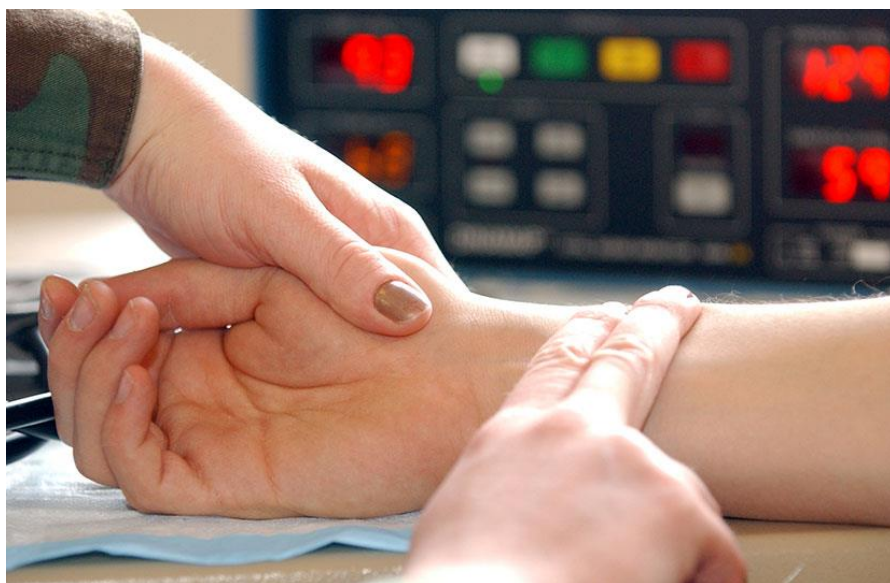
Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При

этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной.



Существует несколько методов количественной оценки двигательной активности: 1) по данным хронометража выполненного за сутки работы; 2) по показателям энергозатрат на основе непрямой

калориметрии; 3) путем подсчета энергетического баланса.



Поскольку ЧСС довольно точно отражает степень нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время мышечной деятельности и находится в прямой зависимости от потребления кислорода.

Поэтому величина ЧСС во время мышечной работы может -служить количественным показателем физической активности, проверяемой во время проведения различных тестов.



В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в

среднем до 3,5 МДж¹. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350--500 ккал в сутки (или 2000--3000 ккал в неделю).



По данным Беккера, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста, таким образом, у

большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии.



При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно не тренированного сердце делает в минуту

большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и конечно же быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно изнашивается такое сердце гораздо медленнее². Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё - начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень

важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, как то АТФ, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности. В том числе умственные, физические, сексуальные .



Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69



При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также

снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (при том, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Значительно укрепляется иммунитет. В специальных исследованиях проведённых на человеке показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрасть в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза и т. д. Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1 - 2 часа тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15% нетренированных крыс погибало уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных - после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей. Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения

способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием. От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем, благодаря воде, они с лёгкостью выводятся.



Как видите, благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично! Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма!



Казалось бы грамотно организованные физ. упражнения должны принести нам особо

впечатляющие результаты. Однако, почему-то мы не замечаем, чтобы спортсмены жили намного дольше обычных людей.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья :

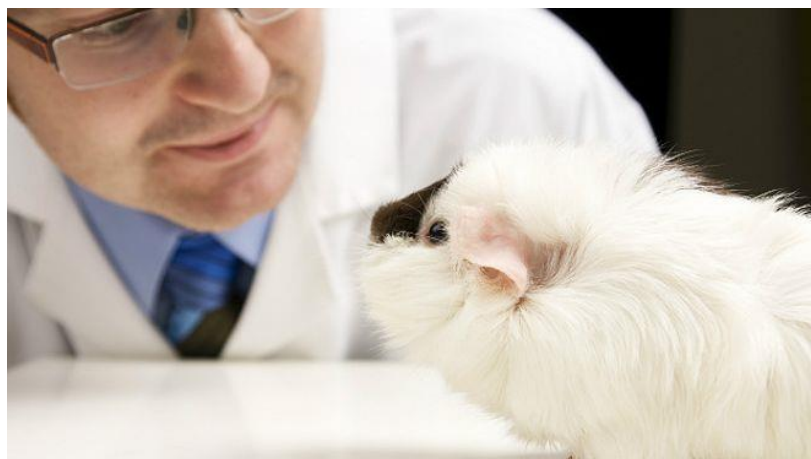


физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Существует несколько методов количественной оценки двигательной активности: 1) по данным хронометража выполненного за сутки работы; 2) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии; 3) путем подсчета энергетического баланса. Поскольку ЧСС довольно точно отражает степень нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время мышечной деятельности и находится в прямой зависимости от потребления кислорода. Поэтому величина ЧСС во время мышечной работы может - служить количественным показателем физической активности, проверяемой во время проведения различных тестов.

3. Влияние на организм недостаточной двигательной активности. Движение является для живого организма такой же физиологической потребностью как

потребность в безопасности или половом партнере. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья, преждевременному старению и смерти.



Жизненная необходимость движений доказана в экспериментах на животных. Так, если крыс (одно из самых жизнеспособных животных) содержать в условиях полной неподвижности в течение 1 месяца, то 40 % животных погибает. В

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

условиях минимальных физических движений погибает 20 % животных.



Цыплята, выращенные в условиях обездвиживания в тесных клетках и выпущенные затем на волю, погибают после малейшей пробежки по двору.

Существует две разновидности недостаточной двигательной активности:

гипокинезия - недостаток мышечных движений,

гиподинамия - недостаток физического напряжения.

Обычно, гиподинамия и гипокинезия сопровождают друг друга и действуют совместно, поэтому заменяются одним словом (как известно, наиболее часто употребляется понятие «гиподинамия»).

Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т.д. В конечном счете снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость к различным

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц (тургор), падает выносливость и силовые показатели³.

Наиболее устойчивы к развитию гиподинамических признаков мышцы

антигравитационного характера (шеи, спины). Мышцы живота атрофируются сравнительно быстро, что неблагоприятно сказывается на функции органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

В условиях гиподинамии снижается сила сердечных сокращений в связи с уменьшением венозного возврата в предсердия, сокращаются минутный объем, масса сердца и его энергетический потенциал, ослабляется сердечная мышца,

снижается количество циркулирующей крови в связи с застаиванием ее в депо и капиллярах. Тонус артериальных и венозных сосудов ослабляется, падает кровяное давление, ухудшаются снабжение тканей кислородом (гипоксия) и интенсивность обменных процессов (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей).



Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

Уменьшается жизненная емкость легких и легочная вентиляция, интенсивность газообмена. Все это ослаблением взаимосвязи двигательных и вегетативных функций, неадекватностью нервно-мышечных напряжений. Таким образом, при гиподинамии в организме создается ситуация, чреватая "аварийными" последствиями для его жизнедеятельности.



Если добавить, что отсутствие необходимых систематических занятий физическими упражнениями связано с негативными изменениями в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях, то становится понятно, почему снижаются общие защитные силы организма и возникает повышенная утомляемость, нарушается сон, снижается способность поддерживать высокую умственную или физическую работоспособность.

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

Также одной из причин гиподинамии является прогрессирующая техника, которой изо дня в день становится больше.



Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба. По данным ВОЗ (всемирной

организации здравоохранения), на 1999 год число активно и регулярно занимающихся физическими упражнениями в развитых странах (таких как США, Франция, Германия, Швеция, Канада) составляет порядка 60 %, в Финляндии - 70 %, в России - только 6 % 4(!).



Некоторые последствия, к которым приводит длительное уменьшение физической активности: В мышечных клетках развиваются дегенеративно-дистрофические изменения (процессы вырождения вследствие нарушения обмена веществ), уменьшается мышечная масса. При этом между мышечными волокнами

могут проявляться прослойки жировой ткани. Снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов.



Внешне снижение мышечного тонуса проявляется в виде дряблости мышц. Уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что приводит к снижению массы сердечной мышцы и нарушению протекания процессов обмена

веществ в клетках сердца. Уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечной мышцы, ухудшается состояние сосудов сердца. Эти изменения повышают риск развития сердечных патологий, в том числе инфарктов со смертельным исходом. Снижается сила дыхательных мышц и функционального состояния аппарата дыхания. В легких развиваются застойные явления, являющиеся предпосылкой для развития воспалительных заболеваний. В тяжелых случаях может развиваться легочная недостаточность, при этом даже незначительные мышечные усилия вызывают приступы сильной одышки. Развиваются застойные явления в органах брюшной полости, в том числе в органах желудочно-кишечного тракта, что приводит к задержке пищи в желудке, к нарушению работы кишечника, усилению процессов гниения.

КИШЕЧНИК ДО ПРИЕМА ПРОГРАММЫ КОЛО-ВАДА



КИШЕЧНИК ПОСЛЕ ПРИЕМА ПРОГРАММЫ КОЛО-ВАДА



ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ 1-2 РАЗА

ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПРИМЕНЕНИИ

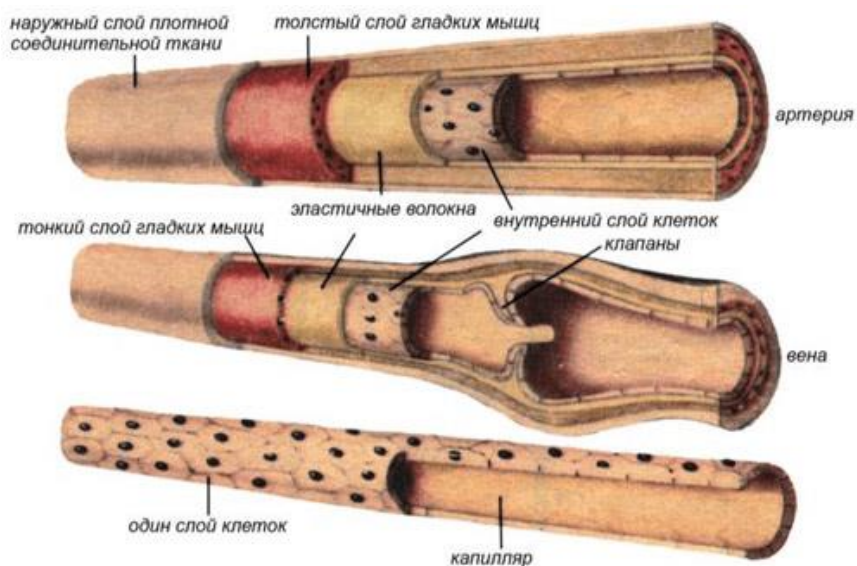
Указанные изменения сопровождаются интоксикацией (отравлением) ядами гниения, запорами.

Слабость мышц брюшного пресса (мышц живота, боковых поверхностей туловища, спины) ведет к снижению внутрибрюшного давления. Возрастает риск опущения органов брюшной полости (например, почек).

The advertisement features a blue background with green accents. At the top left is the 'CORAL CLUB' logo. The main headline reads 'КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА НА 14 ДНЕЙ'. To the right, a yellow box contains the text 'ИНТЕГРАЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА В 3 ЭТАПАХ'. Below this, a purple box says 'КОЛО-ВАДА Плюс Colo-Vada Plus'. A central image shows a box of 'TWO' program components, including 'COLO-VADA PLUS' and 'КОЛО-ВАДА ПЛЮС'. Large blue text states 'ПОМОЖЕТ ДОБИТЬСЯ ВОСКИТИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!'. At the bottom, it mentions 'РАЗРАБОТКА НОБЕЛЕВСКОГО ЦЕНТРА' and 'О-ЛАУРЕАТА'.

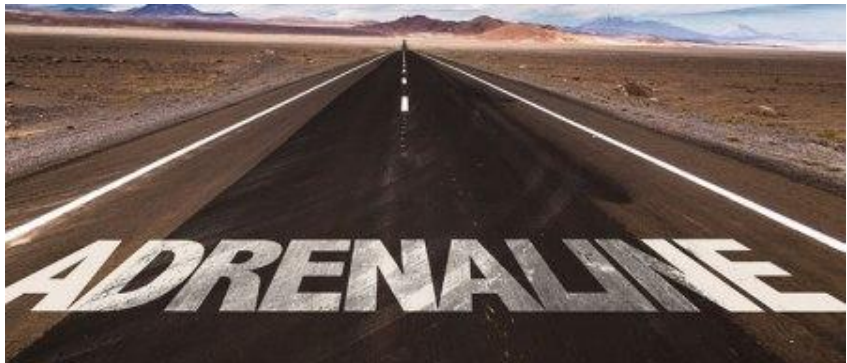
Ухудшается состояние кровеносных сосудов вследствие отсутствия для них достаточных нагрузок. Спавшиеся в состоянии покоя мелкие сосуды у малоподвижного человека находятся закрытыми почти все время, что ведет к уменьшению их числа. Уменьшение числа резервных сосудов снижает общие резервы организма. Плохое состояние сосудистых

стенка способствует развитию варикозного расширения вен, атеросклерозов, гипертонической болезни и других патологий.

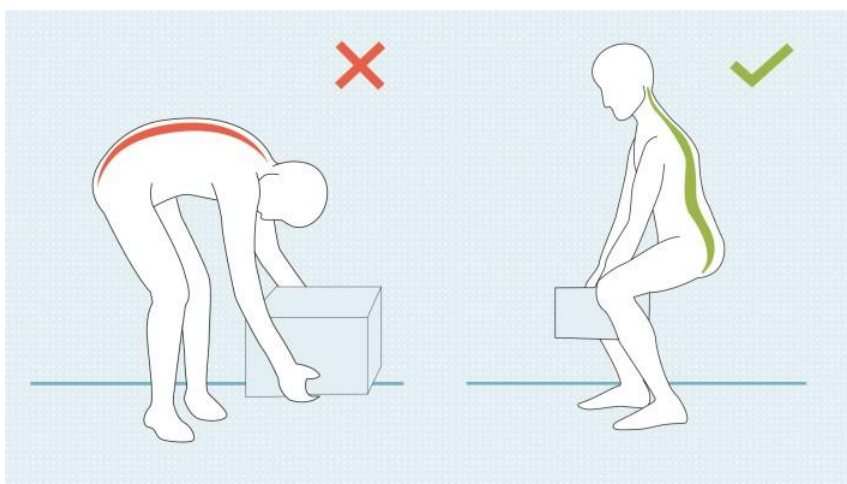


Наблюдается снижение функций желез внутренней секреции, в том числе

уменьшается выброс адреналина - гормона, помогающего успешно преодолеть стрессовые состояния. У малоподвижного человека повышается потребность в стимуляции синтеза адреналина искусственными способами с помощью курения табака, приема алкоголя и проч.



Уменьшение нагрузки на костный аппарат и ухудшение их питания приводит к выходу из костей кальция, что нарушает их прочность. В итоге кости становятся подверженными деформации под влиянием нагрузок, например, при переносе тяжестей.



CORAL-MINE

минеральная композиция

СПОСОБСТВУЕТ:

- нормализации pH крови;
- снижению риска заболевания сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения;
- предотвращению развития артритов;
- улучшению притока крови к центр. нерв. системе и другим органам и тканям;
- нормализация давления и уровня сахара в крови;
- насыщению крови кислородом;
- очищению почек, пищеварительной системы и печени...



Развиваются застойные явления в органах малого таза с нарушением их функции и, как следствие, снижается репродуктивная способность (способность производить здоровые половые клетки), уменьшается половое влечение и потенция. Для малоподвижных и ослабленных женщин характерна тяжелая переносимость беременности вследствие снижения общего функционального состояния организма,

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



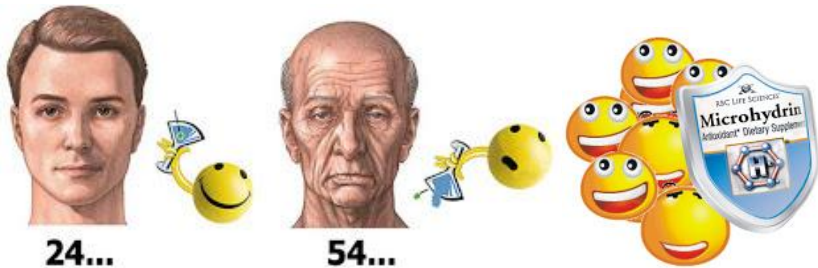
ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

большая длительность родов и высокий риск родовой смертности, а также слабое состояние здоровья родившегося ребенка. Значительно снижаются энергозатраты организма и, как следствие, снижается скорость обмена веществ, и увеличивается масса тела за счет жирового компонента.



Снижается скорость синтеза веществ, соответственно уменьшается скорость и

интенсивность самообновления клеток организма. Процессы распада веществ могут превосходить процессы их синтеза - наблюдается преждевременный процесс старения.



Уменьшение импульсации, поступающей в центральную нервную систему от работающих мышц, снижает ее тонус и функциональное состояние. Как следствие, уменьшается работоспособность головного мозга, в том числе снижаются высшие функции мозга (мышление, память, внимание и др.).



Ухудшение функционального состояния центральной нервной системы снижает качество выполнения ею трофической функции - функции контроля за процессами обмена веществ во всех клетках организма. Ухудшение контроля за протеканием обмена веществ в клетках организма приводит к снижению функционального состояния всех органов и систем. Снижение

функционального состояния центральной нервной системы сопровождается резким повышением эмоциональной возбудимости, что, в свою очередь, способствует развитию эмоциональных стрессов, а в дальнейшем - психосоматических заболеваний.



Ухудшается состояние органов чувств, особенно зрительного анализатора, а также вестибулярного аппарата. Снижается координация, ухудшается мышечная чувствительность (способность оценивать

положение тела и отдельных его частей в пространстве, определять величину напряжения мышцы). Человек существенно хуже может управлять своими движениями. Снижение контроля нервной системы за процессами обмена веществ клеток и ухудшение кровоснабжения органов ослабляют иммунитет организма⁷. В результате снижается устойчивость организма к развитию любого рода заболеваний. В частности, низкий уровень иммунного контроля за процессами деления клеток увеличивает риск развития злокачественных образований. Однообразное малоподвижное состояние организма постепенно приводит к сглаживанию биологических ритмов (менее выраженными становятся суточные изменения пульса, температуры и других функций). В итоге сон становится некрепким, а в период бодрствования наблюдается низкая работоспособность, вялость, высокая утомляемость, плохое самочувствие и настроение, постоянное желание отдохнуть. Снижается

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

работоспособность всего организма, увеличивается «физиологическая стоимость нагрузки», то есть одна и та же нагрузка человеком с длительной низкой физической активностью будет вызывать большее напряжение в функционировании органов, ее обеспечивающих (сердца, дыхательной системы и др.). Кроме того, у длительно физически мало активных людей физиологические изменения во время нагрузки носят нерациональный характер. Нерациональные физиологические изменения во время нагрузки приводят к высокой утомляемости даже при низких величинах физического напряжения. Снижается уровень жизнедеятельности организма как биологической системы. То есть организм переходит на новый, более низкий уровень функционирования. К примеру, основной обмен малоподвижного организма уменьшается на 10-20 % (основной обмен - это энергетические

траты организма на протекание минимально необходимых жизненных функций: 1) обмена веществ в клетках, 2) деятельности постоянно работающих органов - дыхательных мышц, сердца, почек, мозга, 3) поддержания минимального уровня мышечного тонуса).

Такое явление получило название “гипокинетической болезни”
“гипокинезии”.

При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающаяся атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к прогрессирующей мышечной слабости. Например из-за ослабления мышц связочного и костного аппарата туловища, нижних конечностей, которые не могут выполнять полноценно свою функцию - удержание опорно-двигательного аппарата, развиваются нарушения осанки, деформация позвоночника, грудной клетки, таза и т. д., которые влекут целый ряд

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

нарушений здоровья, что приводит к снижению работоспособности. Ограничение двигательной активности приводит к изменениям функций внутренних органов. При этом очень уязвимой является ССС. Функциональное состояние сердца ухудшается, нарушаются процессы биологического окисления, что ухудшает тканевое дыхание. При небольшой нагрузке развивается кислородная недостаточность. Это приводит к ранней патологии системы кровообращения, развитию атеросклеротических бляшек, быстрому износу системы. Особое внимание двигательной активности необходимо уделять школьникам. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства

школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.



Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %.

Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6-7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях.



Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.



Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной.

Nordic
Walking



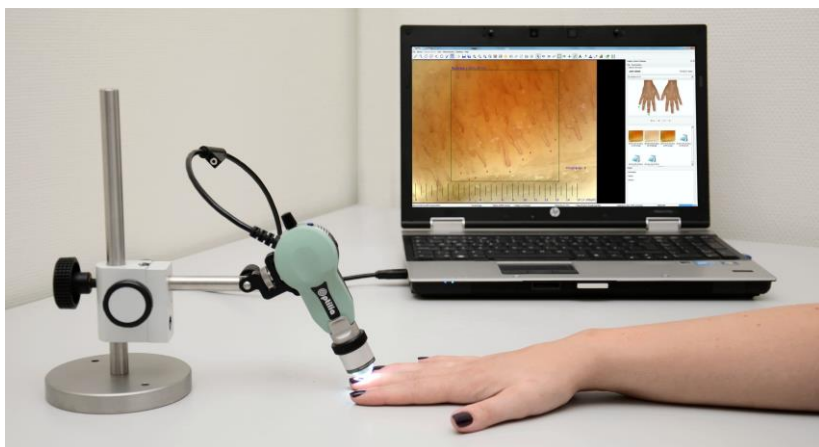
ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +7(911) 090 59 69

При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга :снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.



Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность. При рассмотрении под микроскопом участка мышц животного было обнаружено, что в одном мм квадратном мышцы, находящейся в покое, насчитывается от 30 до 60 капилляров. Хотите посмотреть состояние Ваших капилляров ?



**Записаться на исследование капилляров
По тел. + 7 (911) 090 59 69**



РЕКОМЕНДУЕМ ИЗУЧИТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ БАЗОВУЮ ТЕХНИКУ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ОСТЕОКИНЕЗИС НА СЕМИНАРАХ

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ **ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ**

Разработанных командой www.ходимвместе.рф



При поддержке специалистов <http://masterosteokinesis.ru>



**ШКОЛА
МАСТЕРОВ
ОСТЕОКИНЕЗИСА**



СХЕМА ДВИЖЕНИЯ КАЧЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ ПО МЕТОДИКЕ ОСТЕОКИНЕЗИСА

РУССКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА ПО МЕТОДУ ОСТЕОКИНЕЗИСА

ОБЫЧНАЯ СХЕМА МАЯТНИКОВОЙ ХОДЬБЫ



Записаться на семинары и дистанционные школы

«ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ»

Контактный тел +7 (911) 090 59 69

Skype: mastercoral 28

www.ходимвместе.рф

В нашем клубе вы можете:

- Бесплатно получать всю необходимую информацию о ходьбе, о снаряжении для ходьбы, об основах здорового образа жизни и активного долголетия
- приобретать все палки и все сопутствующие товары и услуги с клубными скидками
- бесплатно пройти первый ознакомительный урок в своем клубе , регулярно заниматься ходьбой в группа «Здоровье», «Фитнесс» или «Спорт»
- участвовать во всех мероприятиях, праздниках и марафонах в России и за рубежом
- стать инструктором или тренером, открыть свой клуб в своем городе общаться с единомышленниками в социальной сети клуба участвовать в российском и международном движении за здоровый образ жизни
- отдыхать в санаториях с клубными скидками
- активно путешествовать по России и всему миру

ПРИДИ В ДВИЖЕНИЕ

Русская Школа

Nordic



Финской Ходьбы

Walking



Контактная информация клуба Финской Ходьбы в Вашем регионе:
