

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очищение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Обучающий курс
«Финская ходьба»



Курс выпускается по заказу
Русской школы Финской ходьбы.

В курс включены:

- Методические рекомендации
- DVD «Техника финской ходьбы»
- Карта Русского клуба Nordic Walking

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА
ДНЕВНОЙ КУРС
Nine
www.скандинавская-ходьба.online

Русский Клуб Финской Ходьбы
Nordic Walking
ИНСТРУКТОР
ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВАЯ

Автор курса



Антон Григорьевич Свияженинов — общественный деятель, сподвижник массового оздоровительного движения и развития финской (скандинавской) русской оздоровительной ходьбы с палками в России.

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ



Участник всех лидерских проектов популяризации массового общественного оздоровительного движения « **ФИНСКАЯ ХОДЬБА В РОССИИ** ». За годы изучения основ оздоровительной скандинавской ходьбы стал автором новых собственных уникальных оздоровительных направлений — " **ЦЕЛЕБНАЯ ХОДЬБА** ", " **ХОДЬБА БЕЗ ПРАВИЛ** » , « **РЕЗОНАНСНАЯ ХОДЬБА**», «**ДЕКОМПРЕССИОННАЯ ХОДЬБА**», личные наблюдения и опыт восстановления здоровья легли в основу одних необычных, интересных, полезных и эффективно работающих антистрессовых оздоровительных методик и практик ходьбы с палками , которые в целом названы " **РУССКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ** ".

НА ОНЛАЙН КУРСЕ ПРЕДЛАГАЮТСЯ ТРИ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

ВОЛОНТЁР

КЛУБ ЛИДЕРОВ АКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ



8 видео - уроков + методичка + 1 час личного обучения или встреча по Skype, с ответом на вопросы по присылаемым на e-mail видео + ПОДАРОК КАРТА ВОЛОНТЁРА и реферальная ссылка КЛАД
СТОИМОСТЬ КУРСА 3500 р.

ИНСТРУКТОР



21 видео - урок + методичка + 2 часа личного обучения или встречи по Skype, с ответом на вопросы по присылаемым на e-mail видео заданиям + ПОДАРОК КАРТА ВОЛОНТЁРА и реферальная ссылка КЛАД
СТОИМОСТЬ КУРСА 6500 р.

ЛИДЕР

ВСЕРОССИЙСКАЯ ШКОЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

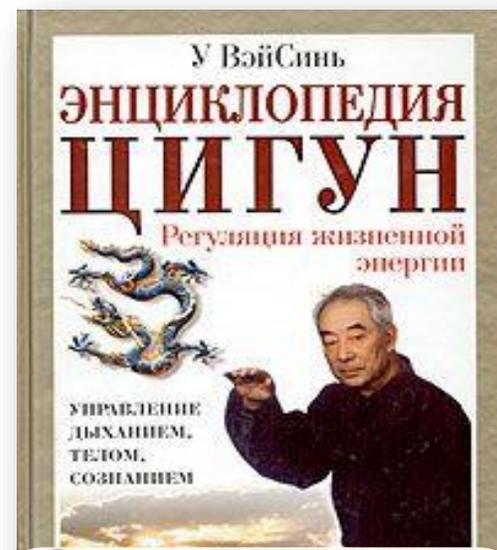


21 видео - урок + методичка + 8 часов личного обучения или встречи по Skype, с ответом на вопросы по присылаемым на e-mail видео заданиям + ПОДАРОК КАРТА ВОЛОНТЁРА КЛАД и реферальная ссылка
СТОИМОСТЬ КУРСА 16000 р.



**ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КУРСА « ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ
В САНАТОРИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ « ДЕТСКОСЕЛЬСКИЙ »**

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КУРСА



Обучающий курс

«Финская ходьба»



Курс выпускается по заказу
Русской школы Финской ходьбы.

В курс включены:

-Методические рекомендации

-DVD «Техника финской ходьбы»

-Карта Русского клуба
Nordic Walking

КЛУБ ЛИДЕРОВ АКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ



ИНСТРУКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КУРСА



ПЕРВАЯ В РОССИИ МЕТОДИКА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЕ С ПАЛКАМИ ДЛЯ САНАТОРИЕВ, ДОСУГОВЫХ ЦЕНТРОВ, КЦСОН И ПАНСИОНАТОВ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



УТВЕРЖДЕНА В МИНИСТЕРСТВЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КОМИТЕТЕ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ИНСТИТУТЕ БИОРЕГУЛЯЦИИ И ГЕРОНТОЛОГИИ

Методические рекомендации подготовлены на основании научных исследований и внедрения в практику физической активности финской ходьбы с целью повышения качества жизни, укрепления здоровья и функциональных возможностей лиц старшей возрастной группы.

Методические рекомендации апробированы на базе санатория «Детскосельский» в 2010–2011 гг. Методические рекомендации предназначены для работников центров социальной защиты КЦСОН, сотрудников гериатрических центров, инструкторов по финской ходьбе и ЛФК, работающих с лицами старшей возрастной группы, а также всех желающих освоить и внедрить в практику физической активности финскую ходьбу с палками с целью повышения качества жизни.

Что Вы получите пройдя курс « ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ».

издание по инициативе РУССКАЯ ШКОЛА ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ

Nordic Walking

ФИНСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ

КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Методические рекомендации



В. Г. Пасечкин

Русская Клуб Финской Ходьбы

Nordic Walking



ИНСТРУКТОР
ЗДОРОВЬЯ

КЛУБ ЛИДЕРОВ АКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ



КЛАД 50+

ИНСТРУКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Обучающий курс «Финская ходьба»



Курс выпускается по заказу
Русской школы Финской ходьбы.

В курс включены:

- Методические рекомендации
- DVD «Техника финской ходьбы»
- Карта Русского клуба
Nordic Walking



Мотивацию ежедневных самостоятельных занятий ходьбой с палками по программе « ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ » и навыки открытия группы ходьбы и клуба активного долголетия КЛАД , для лиц старшего возраста в КЦСОН, досуговом центре , пансионате, санатории , в Вашем парке , городе, районе



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ «- 1 ЧАС



Обучающий курс
«Финская ходьба»



Курс выпускается по заказу
Русской школы Финской ходьбы.

В курс включены:

- Методические рекомендации
- DVD «Техника финской ходьбы»
- Карта Русского клуба Nordic Walking



ТЕХНИКА ЗДОРОВОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ





МЕТОДИКУ ЗДОРОВОЙ ХОДЬБЫ
« ЧЕРЕПАШКА »





8 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА





5 ЦЕЛЕБНЫХ ПРИРОДНЫХ ПОХОДОК





КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПАЛКАМИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ТРЕНЕРОВКУ УСТОЙЧИВОГО БАЛАНСА



POLES for Balance & Mobility



ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ХОДЬБЕ С ПАЛКАМИ ПО ГОРОДУ, В ПАРКЕ, НА ЛЬДУ , ПО ПЕСКУ , В ТРАНСПОРТЕ , В ЛЕСУ , ПРИ ДОЖДЕ, СНЕГОПАДЕ, В ГРУППЕ, ИНДИВИДУАЛЬНО И ДАЖЕ ДОМА



8 УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ



**8 УПРАЖНЕНИЙ С ПАЛКАМИ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ И СОСУДОВ**



СХЕМУ ДВИЖЕНИЯ « ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ »

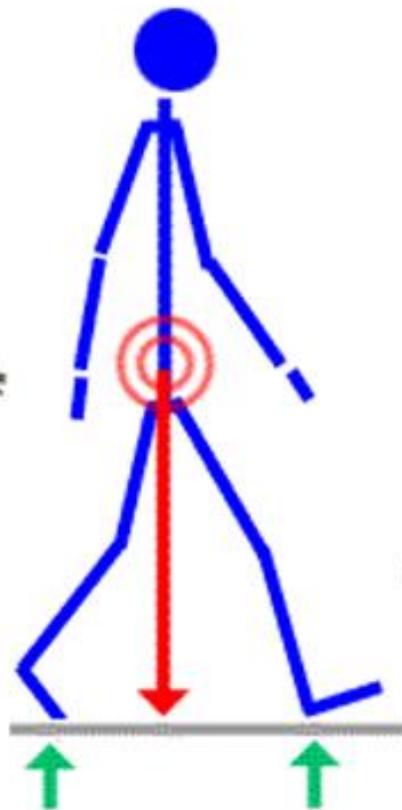
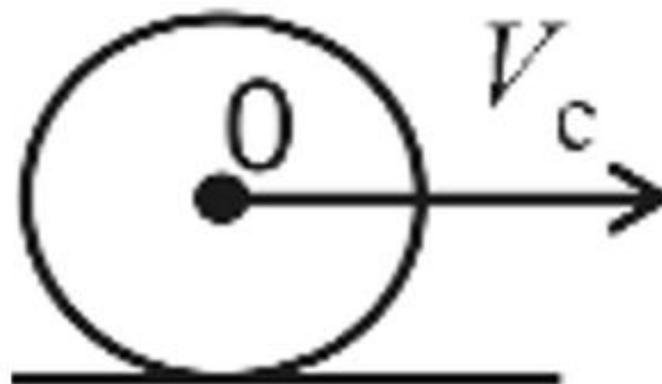


СХЕМА ДВИЖЕНИЯ КАЧЕНИЯ ПРИ
ХОДЬБЕ ПО МЕТОДИКЕ
ОСТЕОКИНЕЗИСА





ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ

ФИНСКАЯ* СКАНДИНАВСКАЯ* НОРДИЧЕСКАЯ* СЕВЕРНАЯ

ОНЛАЙН ШКОЛА СКАНДИНАВСКОЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ
Антон Свияженинов «ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА»



ВАШИ РОДИТЕЛИ - ВАШ КЛАД!

В чём особенность ваших онлайн курсов и этой онлайн школы

Наши курсы проводятся в формате онлайн и именно благодаря этой особенности, нам удалось сохранить индивидуальный подход к каждому участнику. Одно из самых важных отличий онлайн курсов, на мой взгляд, – это возможность быть Лидером Активного Долголетия, сокращенно КЛАД в том, что мы каждому участнику дома высылаем персональные видео уроки, проводим консультации и получаем обратную связь. Мы стараемся обучать каждого участника курсов по его индивидуальной программе «ИНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» и по этой уникальной программе помогаем детям стать инструктором здорового образа жизни и активного долголетия своих родителей.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистление

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Для кого подходят ваши курсы?

У нас практически нет возрастных ограничений и на обучение приходят желающие совершенно из разных групп. Буквально сегодня на курс «здоровые суставы при скандинавской ходьбе» записался Константин 18 лет, который хочет сам стать онлайн тренером своих родителей и научиться по программе «инструктор здоровья», чтоб заниматься онлайн со своей мамой 55+. Конечно же курсы подходят для активных пенсионеров, для молодых людей, которые заботятся о здоровье своих родителей и хотят стать инструкторами здоровья для своей семьи, людей 40+, 50+ и для пожилых любителей скандинавской ходьбы, а также для людей, которым необходима реабилитация после травм и операций.



ЗДОРОВЬЕ



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очищение

питание

защита

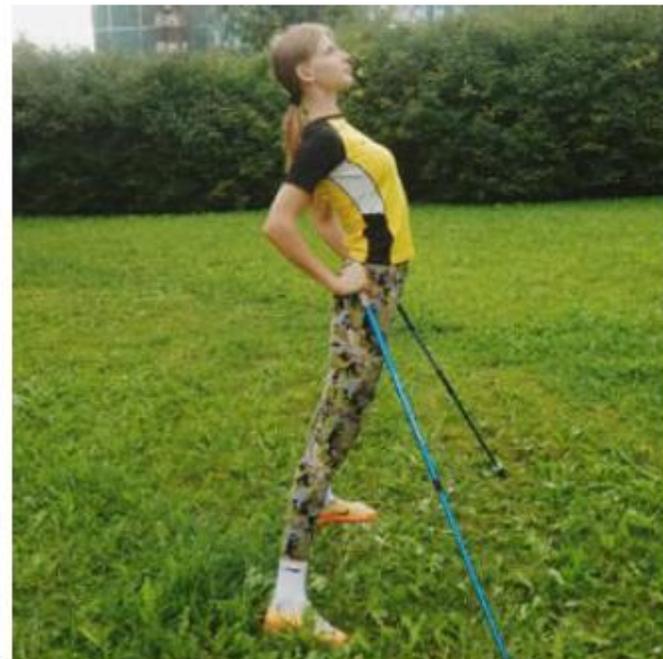
КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Упражнение БАШНЯ.

Палочки шире плеч. Упор в бедра. Напрягая ягодичные мышцы и мышцы спины вытянуться вверх. Зафиксировать положение на 10 счетов. Повторить 3 раза.

Затем начните выполнять 10 упражнений из суставной гимнастики Натальи Балугеовой для разминки перед скандинавской ходьбой.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистение

питание

защита

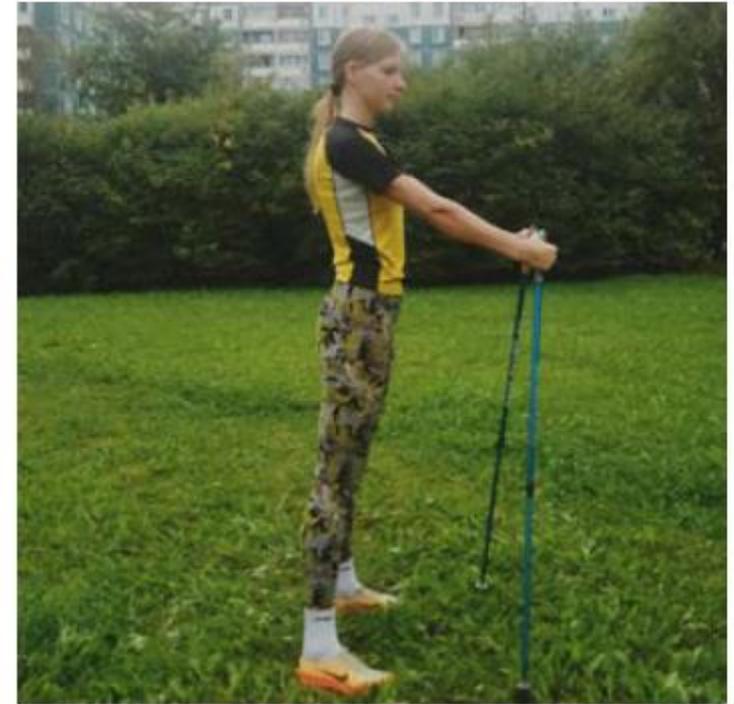
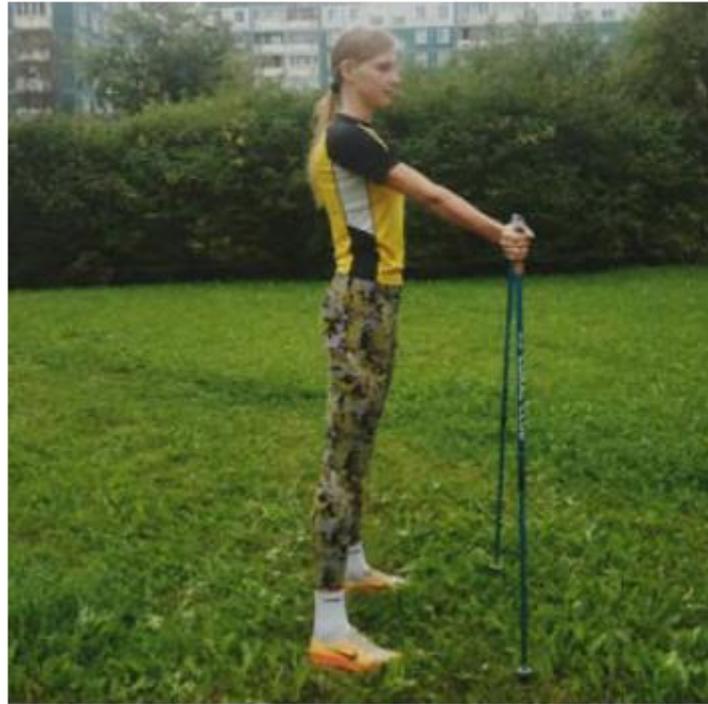
КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

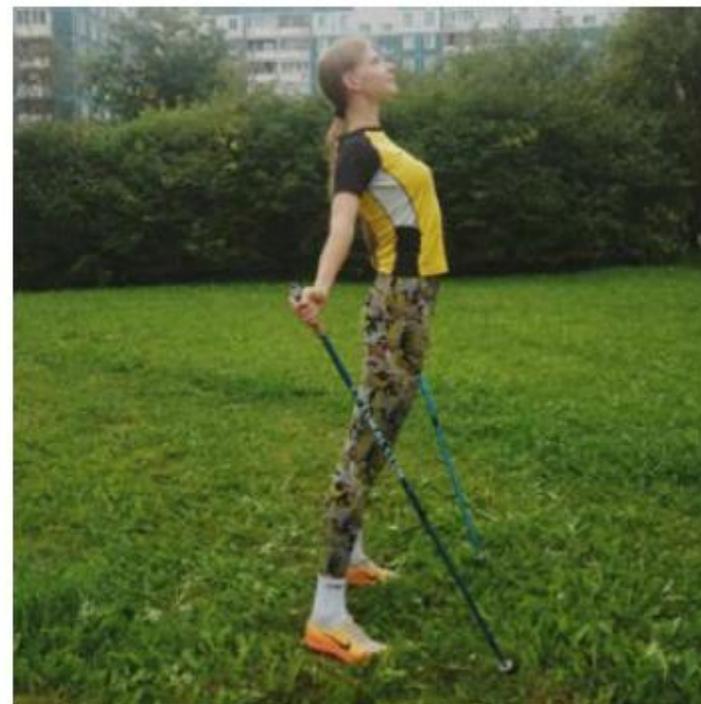
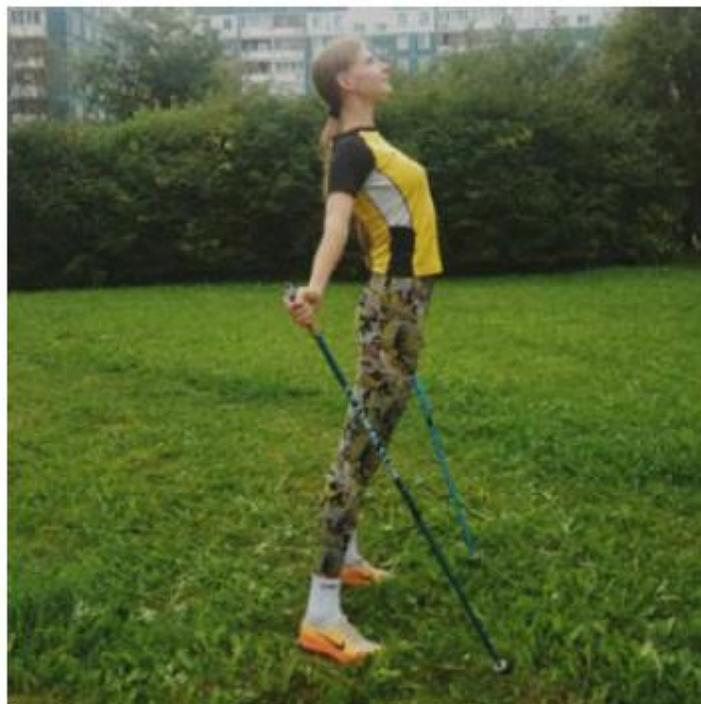
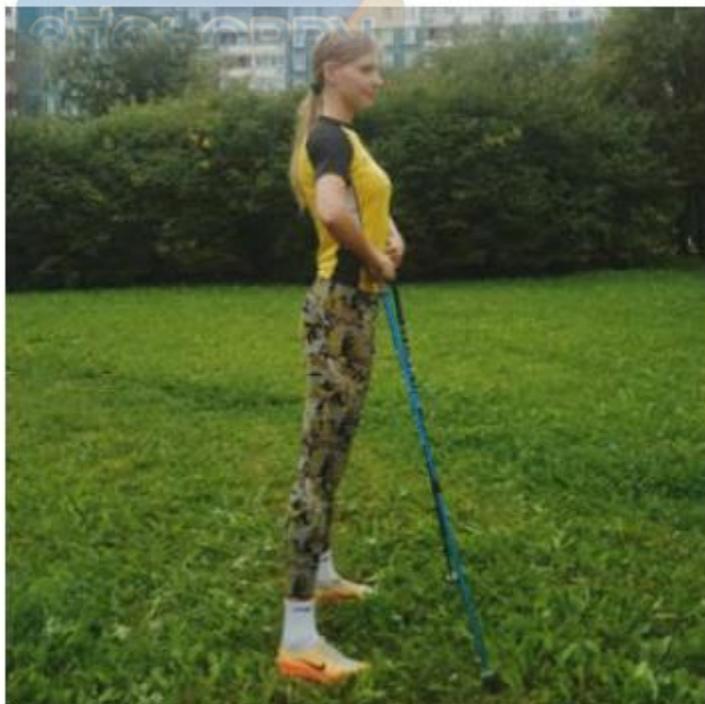
1. КИСТИ

Руки прямые в локтях. Разгибать и сгибать лучезапястные суставы. Повторить 10 раз.



2. КРЫЛЬЯ

Согнуть локти, кисти к себе. Разогнуть локти, развести прямые руки в стороны. Расправить плечи, подбородок приподнять. Повторить 10 раз.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очищение

питание

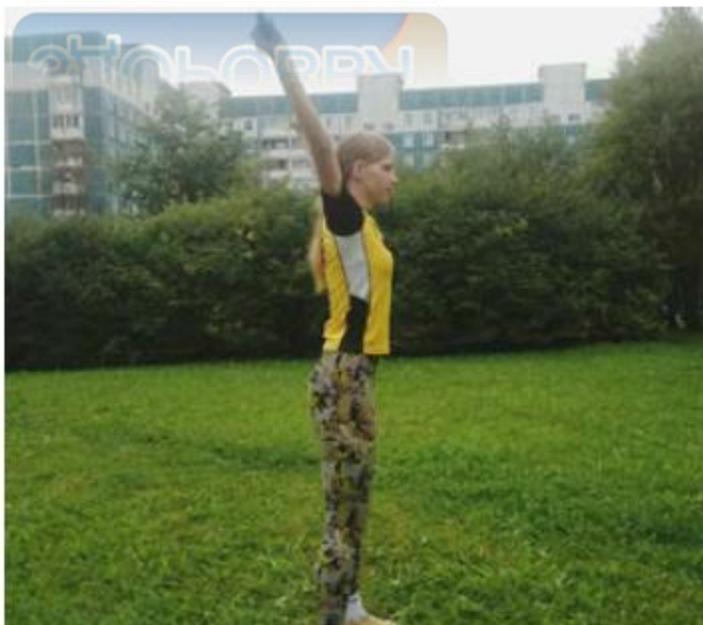
защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



3. ГИБКИЕ ПЛЕЧИ

Взять палочки широким хватом, прямые руки над головой. Плавно завести прямые руки за спину, в комфортной амплитуде. Повторить 10 раз.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

вода

питание

движение

очищение

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



www.скандинавская-ходьба.online



4. ЛЕСТНИЦА

Взять палочки обратным хватом на ширине плеч. Согнуть руки в локтях. Поднять вверх, выпрямить над головой. Согнуть локти, опустив палочки за голову. Поднять вверх. Опустить перед собой. Повторить 10 раз.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология движение вода питание очищение защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



www.скандинавская-ходьба.online



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

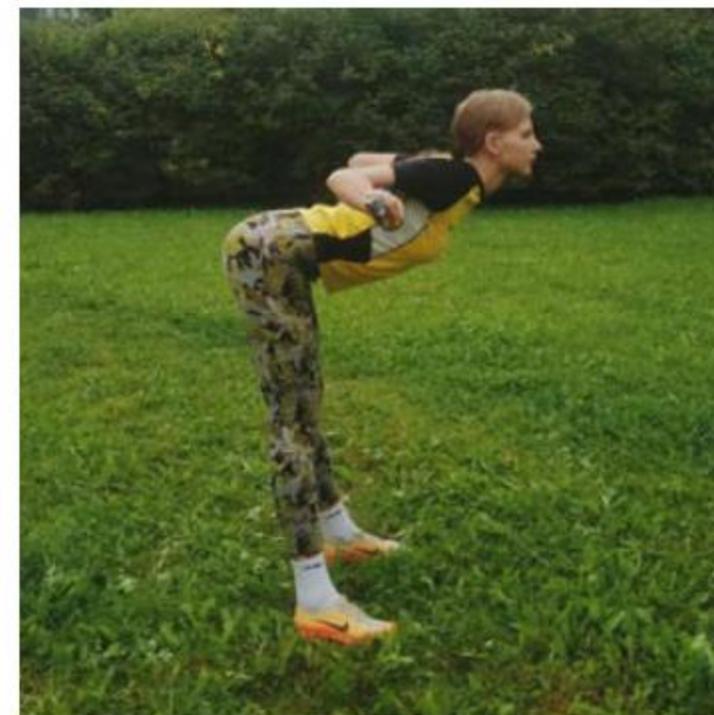
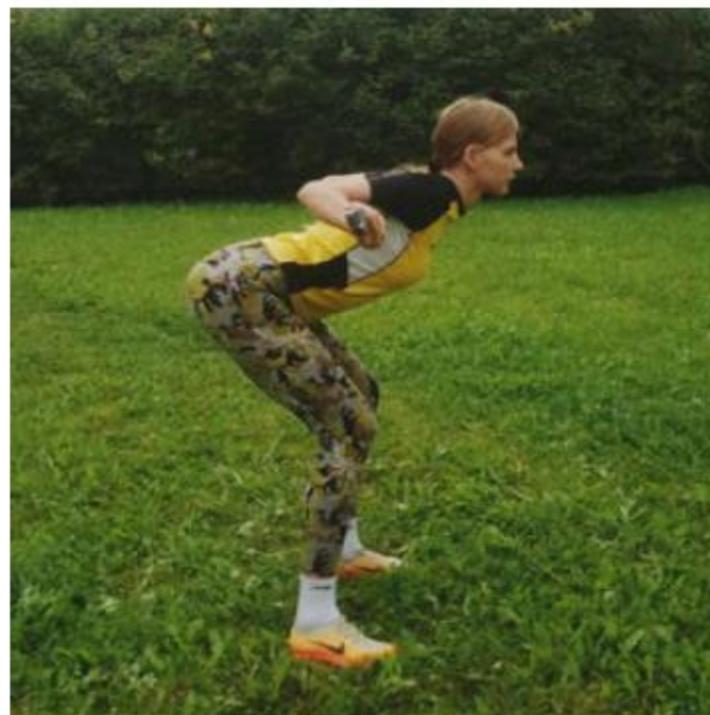
5. ПТИЦА

Палочки за спиной. Кисти на палочках. Слегка сгибаемая колени, отвести таз назад и наклонить корпус вперед. Выпрямиться. Повторить 10 раз.



6. НАКЛОНЫ

Ноги прямые, плавно наклонить корпус вперёд. Выпрямиться. Повторить 10 раз.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очищение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



7. ТАЗ.

Поднять бедро вверх перед собой, опустить, поднять бедро вверх через сторону, опустить. Повторить 10 раз.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очищение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



8. КОЛЕНИ.

Поднять бедро вверх, разогнуть колено, согнуть, опустить бедро. Повторить 10 раз.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очищение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

10. ПЛОВЕЦ

Палки перед собой на ширине плеч, руки прямые. Наклон вперед с опорой на палки. "Повиснуть на палках на прямых руках, прогнувшись в спине. Затем свести лопатки, сгибая локти. И круговым движением, подтягивая кисти к туловищу, выпрямиться.



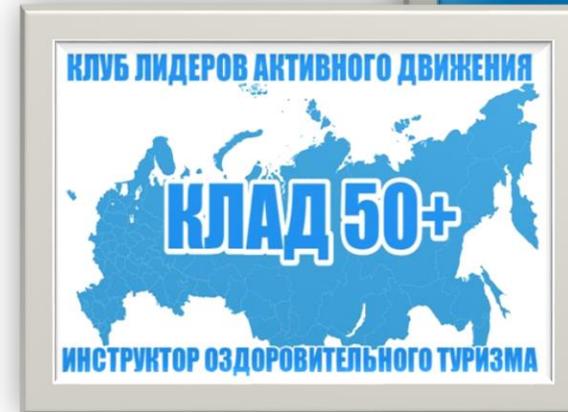
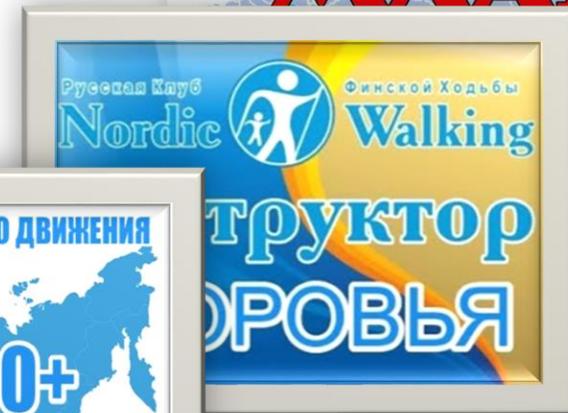
КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

КАЖДЫЙ УЧАСТНИК КУРСА РЕГИСТРИРУЕТСЯ УЧАСТНИКОМ ВОЛОНТЁРСКОГО ДВИЖЕНИЯ КЛАД «ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ» И ПОЛУЧАЕТ ПРАВО ОТКРЫТЬ СВОЙ КЛУБ КЛАД



ВСЕРОССИЙСКАЯ ШКОЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Межрегиональный Лагерь
Активного Долголетия



**ПРОЙДЯ КУРС « ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ »
ВЫ ОТКРОЕТЕ КЛАД ЗДОРОВЬЯ ВМЕСТЕ С НАМИ И НАЧНЁТЕ В ВАШЕМ
ГОРОДЕ УСПЕШНЫЙ СТАРТ КЛУБА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

ФИНСКАЯ*СКАНДИНАВСКАЯ*НОРДИЧЕСКАЯ*СЕВЕРНАЯ



**Возраст 39 лет
Вес 138 кг.**



**Возраст 50 лет
Вес 92 кг.**

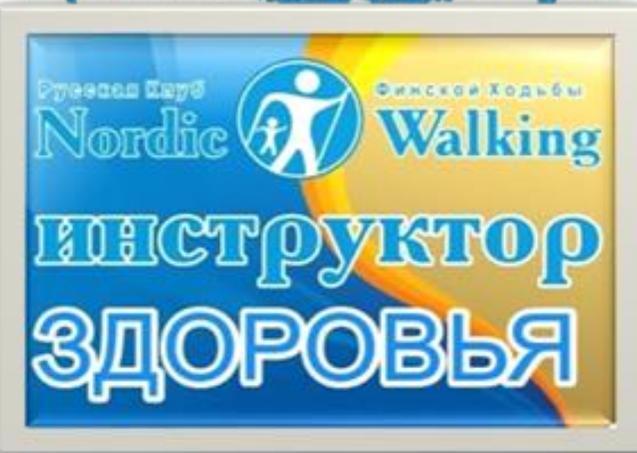


ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ПСИХОЛОГИЯ ДЫХАНИЕ ВОДА ОЩУЩЕНИЯ ПИТАНИЕ ЭНЕРГИЯ

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

КЛУБ ЛИДЕРОВ АКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ !

НА ОНЛАЙН КУРСЕ ПРЕДЛАГАЮТСЯ ТРИ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

ВОЛОНТЁР

КЛУБ ЛИДЕРОВ АКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ



8 видео - уроков + методичка + 1 час личного обучения или встреча по Skype, с ответом на вопросы по присылаемым на e-mail видео + 2 пары телескопических палок для финской ходьбы + ПОДАРОК и реферальная ссылка
СТОИМОСТЬ КУРСА 3600 р.

ИНСТРУКТОР



21 видео - урок + методичка + 2 часа личного обучения или встречи по Skype, с ответом на вопросы по присылаемым на e-mail видео заданиям + 2 пары телескопических палок для финской ходьбы + ПОДАРОК и реферальная ссылка
СТОИМОСТЬ КУРСА 6000 р.

ЛИДЕР

ВСЕРОССИЙСКАЯ ШКОЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Межрегиональный Лагерь
Активного Долголетия

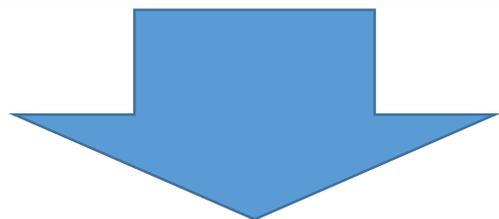


21 видео - урок + методичка + 8 часов личного обучения или встречи по Skype, с ответом на вопросы по присылаемым на e-mail видео заданиям + 10 пар телескопических палок для финской ходьбы + ПОДАРОК и реферальная ссылка
СТОИМОСТЬ КУРСА 16000 р.

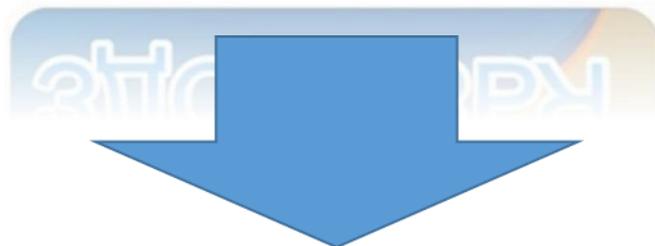
ССЫЛКИ НА КУРСЫ ПОД ЭТИМ ВИДЕО

ВОЛОНТЁР

КЛУБ ЛИДЕРОВ АКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

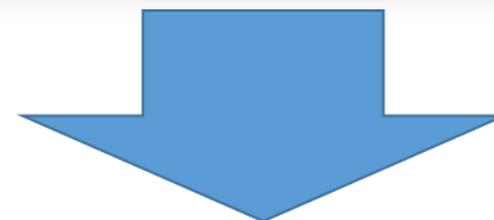


ИНСТРУКТОР



ЛИДЕР

ВСЕРОССИЙСКАЯ ШКОЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ



Обучающий курс
«Финская ходьба»



Курс выпускается по заказу
Русской школы Финской ходьбы.

В курс включены:

- Методические рекомендации
- DVD «Техника финской ходьбы»
- Карта Русского клуба Nordic Walking

издание по инициативе РУССКОЙ ШКОЛЫ ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ

Nordic Walking

ФИНСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ
КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Методические рекомендации



В. Г. Писенко