



# ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистение

питание

защита

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ** **ФИНСКАЯ\*СКАНДИНАВСКАЯ\*НОРДИЧЕСКАЯ\*СЕВЕРНАЯ**

Онлайн курс

«ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ»

Сайт онлайн школы «ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА»

[www. скандинавская-ходьба. онлайн](http://www.скандинавская-ходьба.онлайн)

# ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ

## ФИНСКАЯ\*СКАНДИНАВСКАЯ\*НОРДИЧЕСКАЯ\*СЕВЕРНАЯ

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



**Наталья БАЛУЕВА**  
тренер по скандинавской ходьбе

Много говорится о скандинавской оздоровительной ходьбе с палками. Скандинавская ходьба не имеет противопоказаний, может использоваться в оздоровительных лечебных и общеразвивающих целях. Положительное влияние занятий скандинавской ходьбой на организм: способствует нормализации веса, оздоравливает организм: повышает иммунитет, улучшает работу внутренних органов и ускоряет метаболизм, корректирует осанку, помогает бороться с последствиями стрессов, улучшает сон, тренирует сердечную мышцу и улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает быстро восстановиться после травм, операций, болезней, подходит людям всех возрастов. В рамках оздоровительно-информационного проекта Клуб Лидеров Активного Долголетия, начатого в Санкт-Петербурге и Ленинградской области в 2010 г. активистами Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России», продолжаем свой рассказ о скандинавской ходьбе. Сегодня у нас в гостях Наталья Балueva - Мастер Спорта РФ, специалист по физической культуре и спорту, инструктор реабилитации Медицинского Центра Доктора Бубновского, одна из лидеров проекта К.Л.А.Д, автор методички “Как сохранить здоровье суставов в домашних условиях”, автор онлайн курса в онлайн школе «здоровая ходьба» - “суставная гимнастика с палками для скандинавской ходьбы”.

*Вопросы задаёт Майя Быстрова – специальный корреспондент журнала "Социальная жизнь Северо-Запада России"*

**Расскажите немного нашим читателям о том, что такое онлайн школа скандинавской ходьбы «Здоровая ходьба» и вашем курсе «Здоровые суставы при скандинавской ходьбе».**

Я рада замечательной возможности, с этой высокой трибуны ещё раз заявить о оздоровительном проекте КЛАД, онлайн школе скандинавской ходьбы «Здоровая ходьба» и моём авторском курсе «Здоровые суставы при скандинавской ходьбе».

## ФИНСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ

### КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Методические рекомендации предназначены для работников центров социальной защиты, сотрудников гериатрических центров, инструкторов по финской ходьбе, работающих с лицами старшей возрастной группы.

**Методические рекомендации**

## Немного истории

С 2009 г. активистами из Санкт-Петербурга и Ленинградской области Общероссийской общественной организации «Союз Пенсионеров России», организатором и лидером Антоном Свяжениновым и кандидатом медицинских наук Виктором Палагнюком начали проводиться фестивали оздоровительной ходьбы для пенсионеров Межрегиональные Лагеря Активного Долголетия М.Л.А.Д, на которые приглашались всемирно известные тренеры, авторы оздоровительных методик по Скандинавской ходьбе с палками. С 2009 г. в России, на базе санатория «Детскосельский» для людей старшего возраста в г. Пушкин была создана первая школа скандинавской ходьбы для пенсионеров «здоровая ходьба» и начал целый ряд социальных проектов оздоровительного движения МЛАД <https://moimlad.nethouse.ru/> Именно в санатории «Детскосельский», под руководством лидеров Антона Свяженинова и Виктора Палагнюка, группой Российских учёных была разработана уникальная программа и при поддержке Председателя Комитета по социальным вопросам Санкт-Петербурга А.Н. Ржаненкова, руководителей Санкт-Петербургского отделения и отделения Ленинградской области Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Ивченко Б.П. и Шумейко Н.С., начато обучение инструкторов скандинавской ходьбы из Комплексных центров социального обслуживания и Школ третьего возраста, по уникальной методике «ФИНСКАЯ ХОДЬБА, КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ»

В настоящее время активное развитие, начатое в 2009 г., продолжается и успешно развивается в онлайн школе «здоровая ходьба». Мои курсы “как сохранить здоровье суставов в домашних условиях” и “суставная гимнастика с палками для скандинавской ходьбы” развиваю в замечательной команде профессионалов именно в онлайн школе.

## 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. Одно из самых важных отличий онлайн курсов, на мой взгляд, – Клуб Лидеров Активного Долголетия, сокращенно КЛАД в том, что мы каждому высылаем персональные видео уроки, проводим консультации и получаем обратную связь. Мы стараемся обучать каждого участника курсов по его индивидуальной программе «ИНСТРУКТОР ЗДОРОВЬЯ» и по этой уникальной программе помогаем детям стать инструкторами здорового образа жизни и активного долголетия своих родителей.

### 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.



### **Почему вы решили заниматься с людьми пенсионного возраста именно методиками КЛАД?**

Меня вдохновляют примеры людей, которые ведут долгую, активную и осознанную жизнь, ценят здоровье, время и добрые отношения. У которых, не смотря на преклонный возраст, есть жизненные цели, устремление к развитию. Такими я желаю видеть своих родных и близких, такой я хочу быть для своих внуков в будущем. Для меня ЗОЖ и активное долголетие — это залог высокого качества жизни. Инвестиции в своё здоровье = инвестиции в себя - самые важные. И иногда не важно много ходить, а важно кто пройдёт дальше и с каждым шагом будет чувствовать себя лучше.

### **Расскажите, как работает курс и как дети смогут помочь своим старшим родным ?**

Ваши Родители – Ваш клад. Дети, смогут помочь своим родным наполнить жизнь движением, здоровыми привычками, хорошим настроением. Подумайте, как будет приятно родным старшего возраста, если вы приедете к ним на пару дней или встретитесь с ними онлайн и научите их пользе и навыкам здоровья при занятиях скандинавской ходьбой. Пройдя обучение по оздоровительной гимнастике с палками для скандинавской ходьбы, все желающие смогут поделиться опытом, знаниями, проявить заботу и внимание. Пройдя курсы инструктор «здоровая ходьба» по линии К.Л.А.Д., во-первых, вы на себе почувствуете эффект от занятий, освоите правильную технику движения, упражнений, ритм дыхания, основы здорового образа жизни. Появятся новые темы для общения, общие интересы, поводы для встреч. Также, наши курсы – это отличный повод помочь родителям настроить интернет, скачать все необходимые видеуроки, установить приложения, показать, как запускать ролики, как задавать вопросы в общий онлайн чат. Я считаю именно эти шаги очень важными, для пожелания долголетия и крепкого здоровья не только на словах, но и на деле.

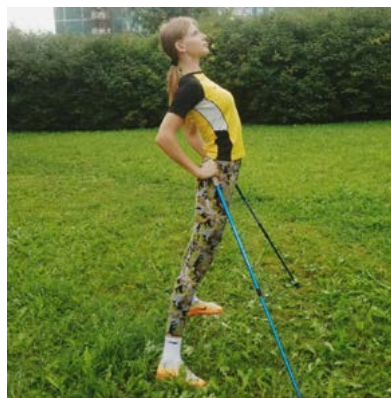
### **Допустим, человек только взял в руки палочки. С чего начать?**

Научится дышать стоя! Смешно? А вы попробуйте! И поймёте, насколько это приятно.

### **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 Балугеи для разминки перед скандинавской ходьбой.



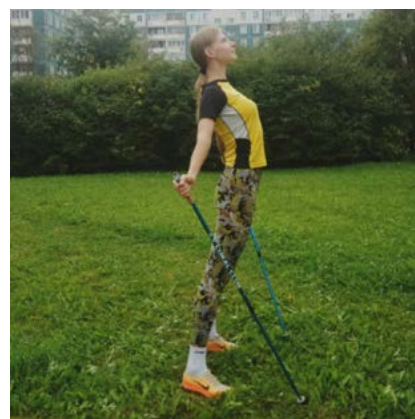
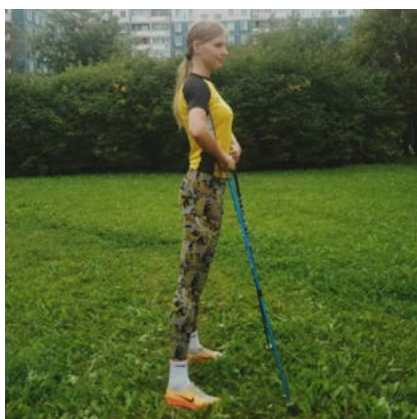
### 1. КИСТИ

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



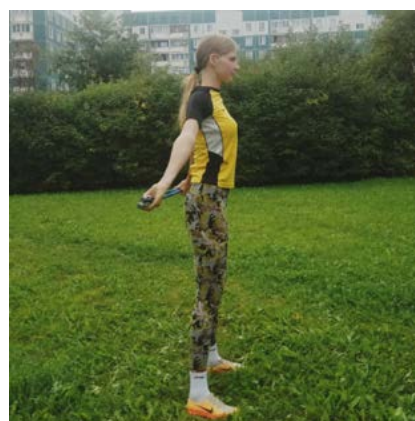
### 2. КРЫЛЬЯ

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



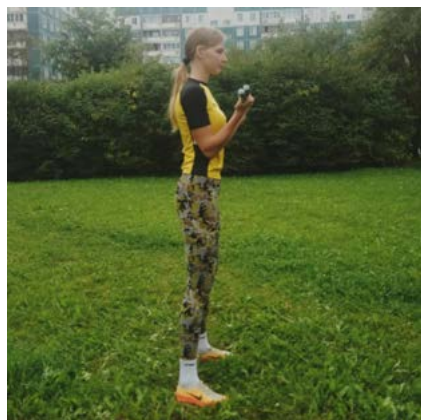
### 3. ГИБКИЕ ПЛЕЧИ

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



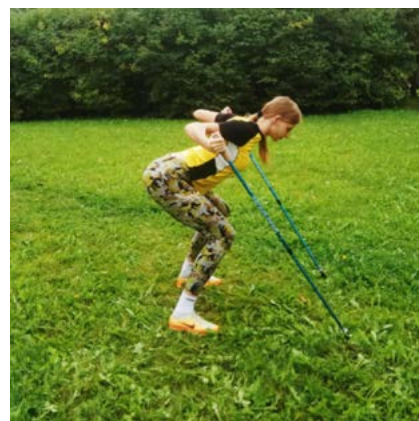
#### 4. ЛЕСТНИЦА

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.



#### 5. ПТИЦА

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



#### 6. НАКЛОНЫ

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



### 7. ТАЗ.

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



### 8. КОЛЕНИ.

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



### 9. СТОПЫ.

Подняться на носки стоп. Повторить 10 раз.



## 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.



**Очень интересно и познавательно. Расскажите пожалуйста подробнее о своем курсе? О технике выполнения упражнений?**

Мной разработан авторский курс "СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ" и каждому упражнению я посвящаю отдельное видео, а также даю персональные рекомендации и составляю индивидуальные комплексы из:

1. КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И УЛУЧШАЮЩИХ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ.
2. КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ УКРЕПЛЯЮЩИХ СУСТАВЫ, СВЯЗКИ И СУХОЖИЛИЯ.
3. КОМПЛЕКСА ДЕКОМПРЕССИОННЫХ, РАССТЯГИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.
4. КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СУСТАВОВ ПАЛЬЦЕВ.
5. КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА БАЛАНС.

В каждом комплексе предусмотрено три основных комплекта:

- 1) ИНСТРУКТОР ЗДОРОВЬЯ КЛАД №1: 10 видео + 1 онлайн консультация
- 2) ТРЕНЕР КЛАД 1: 21 видео + 3 онлайн консультации.
- 3) ЛИДЕР КЛАД 1: 36 видео + 12 онлайн консультаций и занятия по Skype

В каждый комплект входит доступ в общий чат на время прохождения курса, где можно обмениваться опытом, делиться результатами, оставлять отзывы, задавать вопросы, а также включены качественные биологически активные добавки, которые повышают эффективность упражнений.