



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ФИНСКАЯ ° СКАНДИНАВСКАЯ ° НОРДИЧЕСКАЯ ° СЕВЕРНАЯ



Авторский курс обучения Антона Свяженинова



WhatsApp +7(981)959 36 99

авторский курс Антона Свяженинова

«NORDIC WALKING ON LINE» ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ

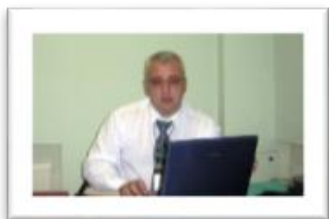
1. «ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ – ИНВЕСТИЦИИ В СЕБЯ». ТЕСТ ЗДОРОВЬЯ « Я ЗДОРОВ » ПО 5 ФАКТОРАМ: ПСИХОЛОГИЯ *АНАЛИЗ СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА * ВЕС * РОСТ * ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ * СИЛА * ЧСС * ДАВЛЕНИЕ * PH * ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА
2. ДВИЖЕНИЕ — ЭТО НОРМА. УСТАНОВКА НА ТЕЛЕФОН ПРОГРАММЫ - МОБИЛЬНОГО 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»

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

«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,



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

ДНЕВНОЙ КЛУБ
Online
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ИСКУССТВО

ХОДЬБА

ВИДАМИ

СКОРОСТИ

СМЫСЛА



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

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



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.

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

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.



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

ДНЕВНОЙ КЛУБ
Online
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

ИНСАЙДЕР

ДЕКАДНИ

WALK

ЧУВСТВО

ВИТАЛИ

СМЕРТА



NW ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА
CLUB

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА



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



Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

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

ПРЕИМУЩЕСТВА
ВЫБОР
ИДЕАЛЬНЫЙ
СМЕНА

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

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

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



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

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 болезнь, можно начать инвестиции в собственное здоровье и не дожидаясь её в кровати , а я то уж точно

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

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***

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.

РЕГИСТРАЦИЯ



WhatsApp +7(981)959 36 99

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА
ПОВЕЛЕНИЯ АРМАСИИ ВУЗЫ ЧУВШЕНСКИЕ ВЕТЕРНАРИИ САНКТ

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,

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

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



WhatsApp +7(981)959 36 99



WhatsApp +7(981)959 36 99



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

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.



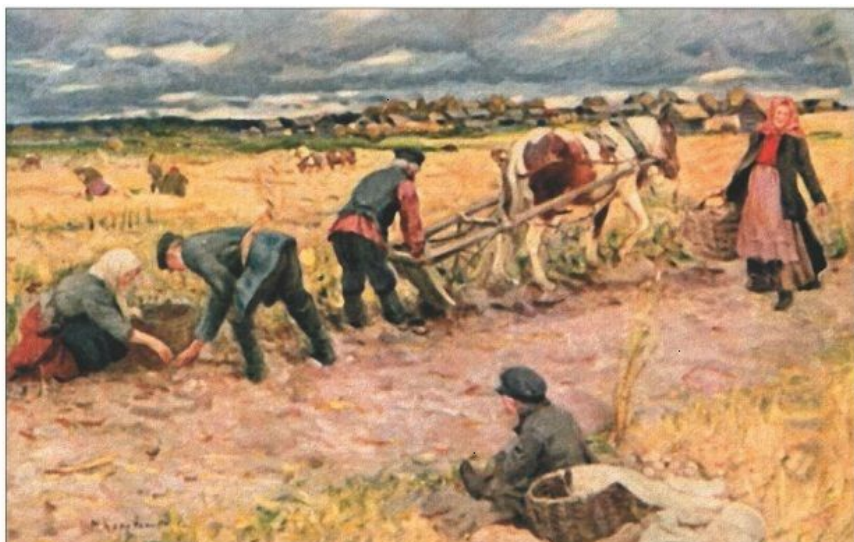


При недостатке движения возникает болезнь, называемая гиподинамией (гипо... - пониженный против нормы). При этом у человека ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают и другие функции организма. Хуже становятся память, внимание, падает умственная и физическая работоспособность.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



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.

Nordic
Walking



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

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.

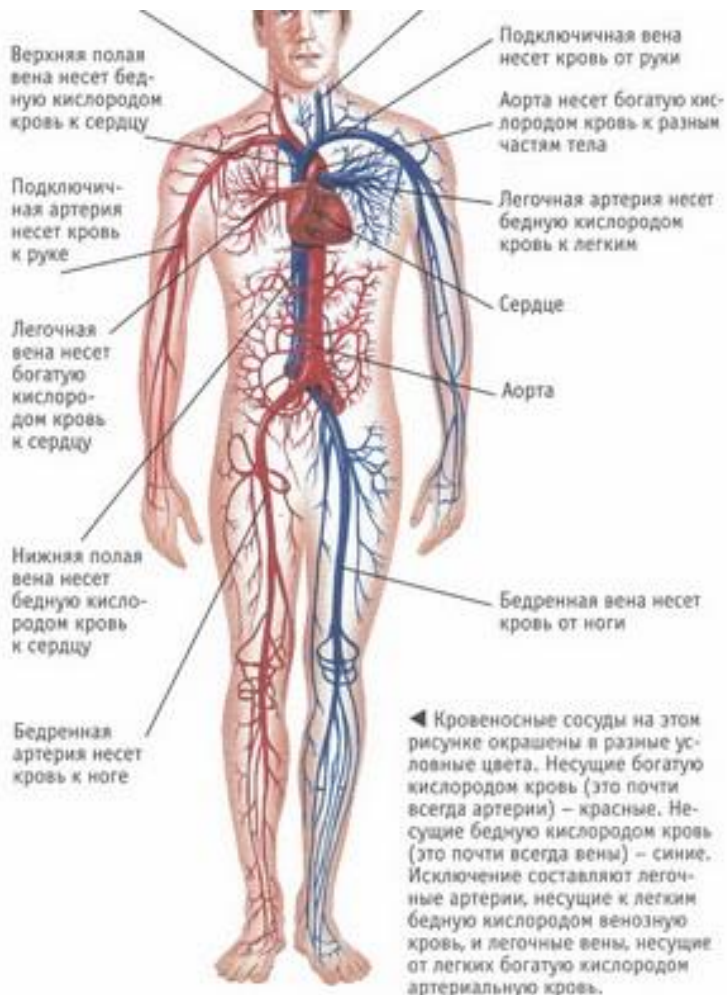


Роль ходьбы для работы вен

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

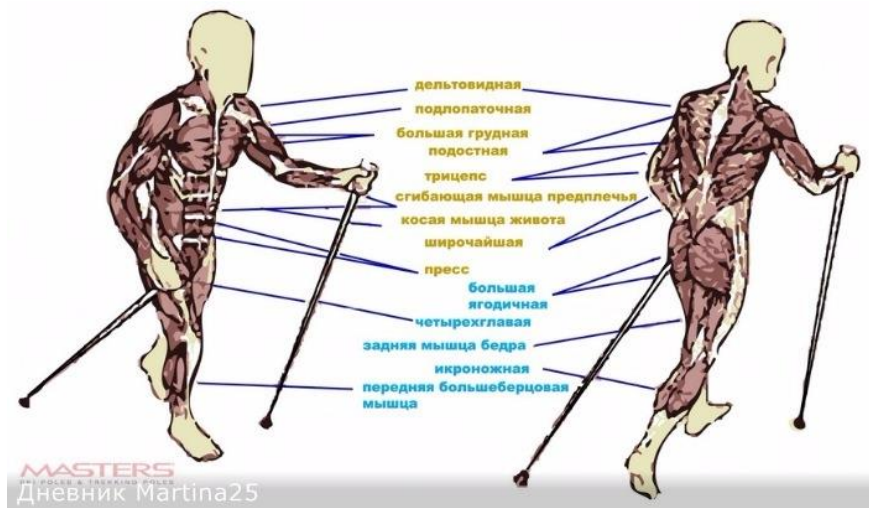


Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками.





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



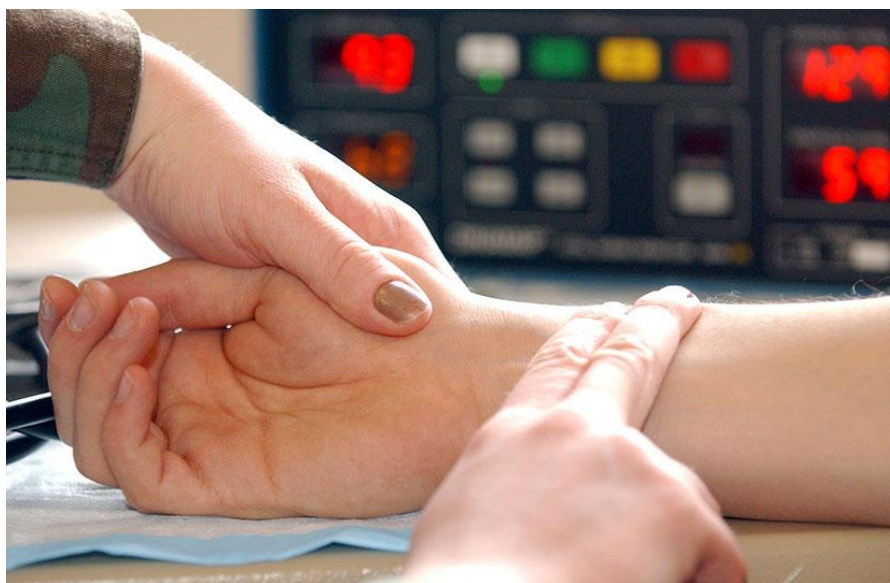
Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому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

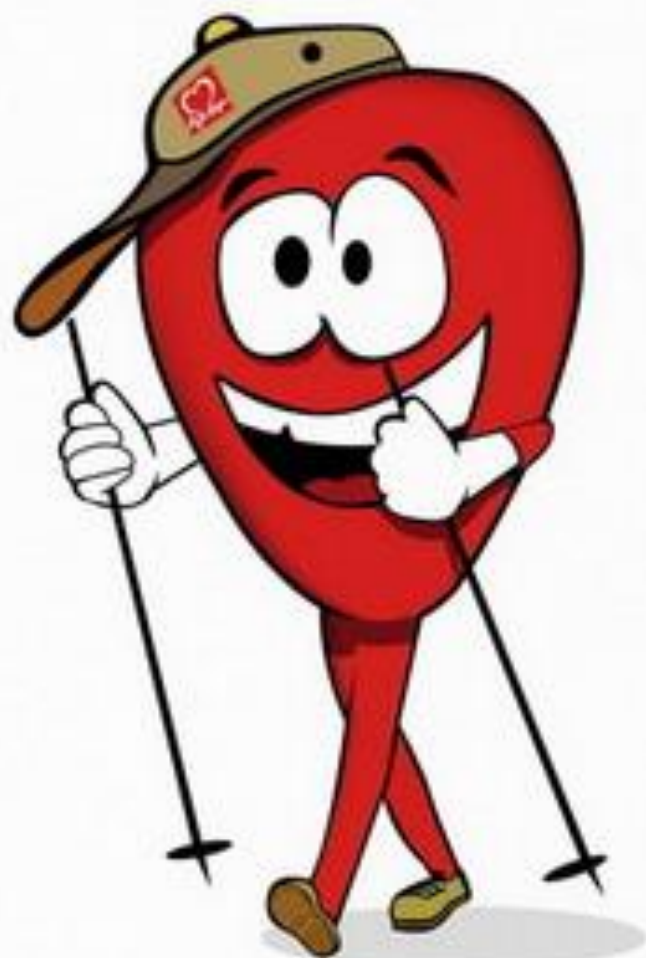
большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии.



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 :

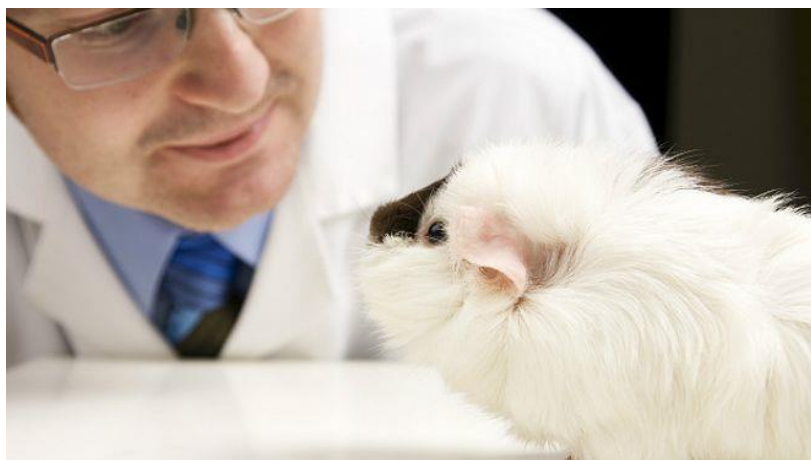


физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

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



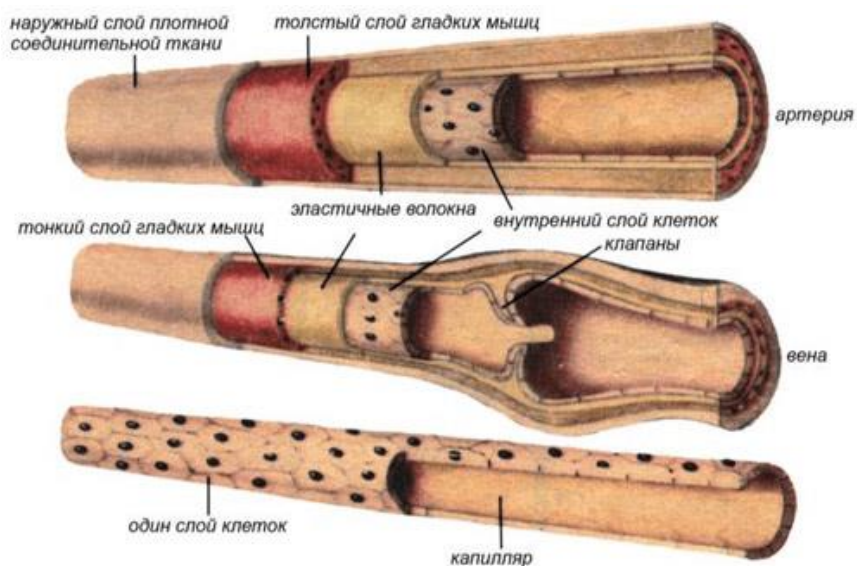
Указанные изменения сопровождаются интоксикацией (отравлением) ядами гниения, запорами.

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' and 'Colo-Vada Plus'. A central image shows a box of 'TWO' program components. To the right, large blue text states 'ПОМОЖЕТ ДОБИТЬСЯ ВОСКИТИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!'. At the bottom, it mentions 'РАЗРАБОТКА НОБЕЛЕВСКОГО ЦЕНТРА' and 'О-ЛАУРЕАТА'.

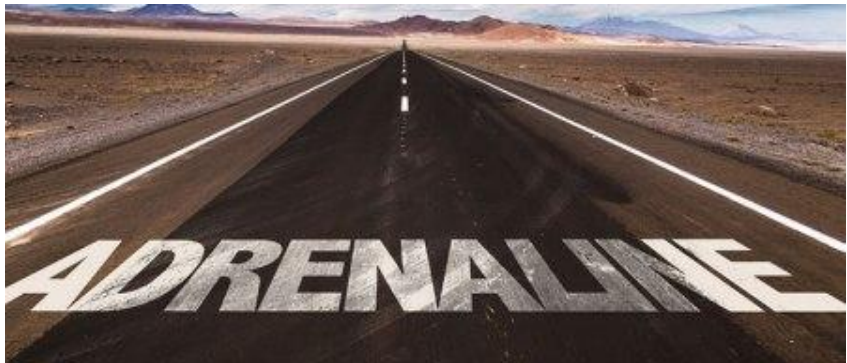
Ухудшается состояние кровеносных сосудов вследствие отсутствия для них достаточных нагрузок. Спавшиеся в состоянии покоя мелкие сосуды у малоподвижного человека находятся закрытыми почти все время, что ведет к уменьшению их числа. Уменьшение числа резервных сосудов снижает общие резервы организма. Плохое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

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

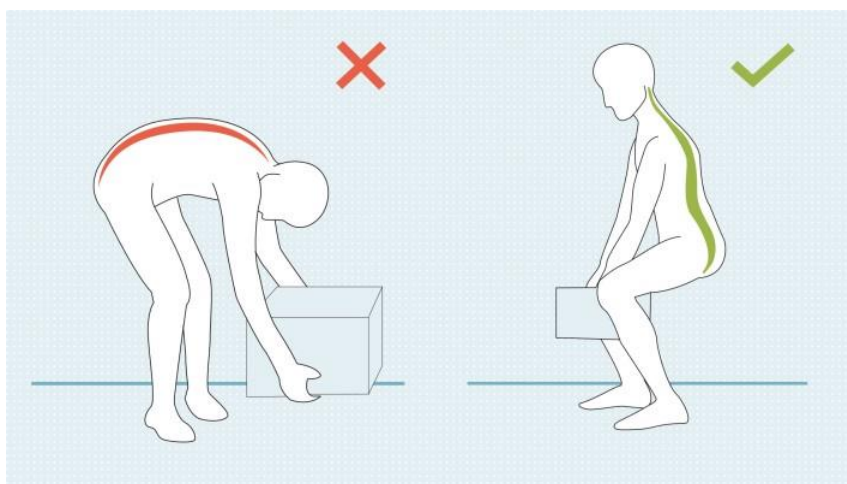


Наблюдается снижение функций желез внутренней секреции, в том числе

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,

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 учебные⁹. 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



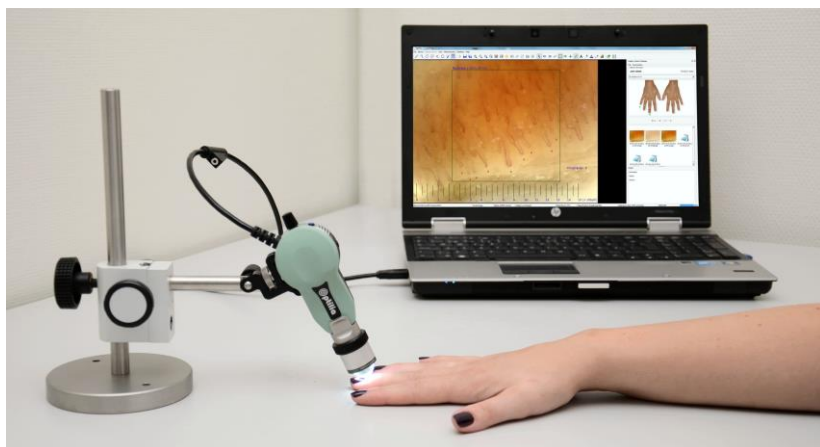
ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

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**

**Nordic
Walking**



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА
ПОВЕЛЕНИЕ ВНЕЗ ПИТАНИЕ СЕРИЯ

ФИНСКАЯ°СКАНДИНАВСКАЯ°НОРДИЧЕСКАЯ°СЕВЕРНАЯ +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:

издано по заказу РУССКАЯ ШКОЛА ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ



ФИНСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ КАК ПРАВИЛЬНО

Методические рекомендации



В. Г. Палагнюк

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения. Эксперты ВОЗ утверждают, что, по меньшей мере, 60% населения планеты не соблюдает рекомендуемые уровни физической активности, необходимые для положительного воздействия на здоровье. Недостаточная физическая активность (физическая инертность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (1,9 миллиона случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам ВОЗ, физическая инертность является основной причиной примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца [7]. Особое беспокойство вызывает глобальная тенденция развития гиподинамии среди определенных групп населения, к которым относятся молодые люди, женщины и люди старшей возрастной группы.

Следует отметить, что в настоящее время наблюдается мировая тенденция глобального старения населения. По данным ООН ожидается, что к 2050 г. население мира возрастет на 2,5 млрд. человек, при этом число лиц в возрасте 60 лет и старше возрастет на 1 млрд. человек [30]. Что касается России, то по прогнозам Отдела экономики и социальных вопросов секретариата ООН доля населения пожилого возраста (65 лет и старше) в России составит 17,6% в 2025 г., а к 2050 она достигнет 23,0%. Старение населения является убедительным свидетельством достижения лучших стандартов медико-санитарной помощи в мире, однако оно представляет собой также проблему, которая воздействует на все аспекты общественной жизни [10].

Еще в 1999 г. с целью сделать особый акцент на проблеме старения, Всемирный день здоровья 1999 г. был посвящен проблеме «Активность - путь к долголетию». Резолюция WHA52.7, принятая в том же году, призвала к межсекторальным действиям в интересах «активного» и здорового старения; соответствующим научным исследованиям; обращению особого внимания на здоровый образ жизни; и действиям для обеспечения потребностей стареющих людей в сфере профилактики болезней и оказания помощи. Осуществление данной резолюции и Мадридский план действий по проблеме старения обсуждались на Пятьдесят пятой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 2002 году [10]. В принятой Второй Всемирной ассамблеей ООН по проблемам старения (апрель 2002 г., Мадрид) «Программе ООН по исследованиям старения в XXI столетии» [20], подчеркивалось, что поскольку ожидаемая при рождении продолжительность жизни во всем мире увеличивается, новой задачей исследований становится обеспечение того, чтобы дополнительные годы жизни были активными, здоровыми и продуктивными.

В разработанной ВОЗ структуре политики в отношении сохранения активности в преклонном возрасте ставится задачей достижение наивысшего уровня здоровья и благополучия пожилых людей и людей преклонного возраста. Разработка данной политики считается главным вкладом ВОЗ во Вторую всемирную ассамблею Организации Объединенных Наций по проблемам старения, состоявшуюся в Мадриде в 2002 году. В мае 2004 г. на Пятьдесят седьмой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (ВАЗ) была принята Глобальная стратегия Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по питанию, физической активности и здоровью.

В Глобальных рекомендациях по физической активности для здоровья, разработанных Всемирной организацией здравоохранения в 2010 г. отмечается, что повышение уровня физической активности является проблемой не только отдельных людей, но и всего общества. Поэтому, для ее решения необходим многосекторальный, междисциплинарный подход, ориентированный на отдельные группы населения и учитывающий особенности культуры [7].

За последние несколько лет финская ходьба приобрела популярность во многих странах. Людей, занимающихся ходьбой с палками можно встретить везде: в странах Центральной, Южной и Восточной Европы, в США и Канаде, в Скандинавии. В Финляндии, например, финской ходьбой занимается 1,5 миллиона финнов, тогда как население этой страны составляет всего 5 млн. человек. В мире же любителей финской ходьбы насчитывается около 15 млн. В России финская ходьба появилась совсем недавно, и именно в Санкт-Петербурге.

В июне 2010 года на базе геронтологического санатория «Детскосельский» была создана школа финской ходьбы для пожилых, и совместно с Санкт-Петербургским институтом биорегуляции и геронтологии стала разрабатываться методика занятий финской ходьбой как оздоровительным видом физической активности для лиц старшей возрастной группы. В настоящее время на базе санатория «Детскосельский» под научным руководством СПб Института биорегуляции и геронтологии активно осуществляется изучение воздействия занятий финской ходьбой с палками на здоровье лиц старшей возрастной группы. Отдыхающим в санатории предлагается принять участие в программе обучения финской ходьбе, которая включает вводную лекцию «Теоретические и физиологические основы физической активности лиц старшей возрастной группы. Финская ходьба – как способ решения проблемы гиподинамии у пожилых людей», практические занятия с инструктором, в ходе которых каждого желающего обучают ходьбе со специальными адаптивными двухсекционными палками, разработку индивидуального плана физической активности и обучение методам самоконтроля самочувствия при проведении занятий.

Задачей данных Методических рекомендаций является рассмотреть основные требования к физической активности в старшей возрастной группе, оценить преимущества финской ходьбы как вида физической активности для лиц данной группы и представить основные требования и методику проведения занятий финской ходьбой. В виде приложения к данным Методическим рекомендациям приведен образец Дневника занимающегося финской ходьбой, содержащий основные правила занятий и позволяющий отслеживать изменения уровня физической активности занимающегося.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЦ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

1.1 Роль физической активности для здоровья лиц старшей возрастной группы

Результаты многих исследований, проведенных в различных странах мира, говорят о том, что регулярная физическая активность является решающей для сохранения здоровья лиц всех возрастных групп. Что касается старшей возрастной группы, то в ней данные о преимуществах для здоровья являются даже более убедительными, чем во всех остальных группах, так как отрицательное воздействие недостаточной физической активности на здоровье пожилых людей проявляется в этой возрастной группе наиболее ярко [7].

В ходе исследований доказано, что регулярная физическая активность улучшает общее физическое состояние людей старшей возрастной группы, приводит к улучшению качества жизни [21], предотвращает развитие остеопороза [26], снижает риск падений [25], способствует снижению риска развития сердечнососудистых заболеваний [29], а значит, снижает и показатели смертности от этой группы заболеваний [22]. В целом результаты исследований в группе 65 лет и старше показывают, что физически активные пожилые люди, по сравнению с менее активными, гораздо менее подвержены общим причинам смертности, ишемической болезни сердца, ги-

пертони, инсульту, диабету 2 типа, раку толстой кишки, раку молочной железы, более высокому уровню кардиореспираторных заболеваний, нарушению веса и строения тела, а структура биомаркеров у них является более благоприятной для предотвращения сердечнососудистых заболеваний, диабета 2 типа и укрепления костной ткани [7]. Это говорит о том, что люди в возрасте 65 лет и старше, ведущие малоактивный образ жизни, а также те, кто имеет неинфекционные заболевания, могут значительно улучшить здоровье за счет повышения уровня физической активности.

В рекомендациях ВОЗ отмечается, что те пожилые люди, которые в настоящее время не выполняют рекомендации по физической активности, должны стараться постепенно увеличивать уровень физической активности, начиная с увеличения продолжительности и частоты физических занятий средней интенсивности, и лишь потом переходить к физической активности высокой интенсивности. Докладательства, представленные экспертами ВОЗ в Глобальных рекомендациях по физической активности для здоровья, свидетельствуют о том, что физическая активность связана с более высоким уровнем функционального состояния и лучшей когнитивной функцией. В ходе многочисленных исследований было выявлено, что взрослые люди старше 40 лет, регулярно занимающиеся физической активностью, имеют меньший риск получения функциональных или ролевых ограничений средней и высокой степени тяжести. В то же самое время, результаты исследований говорят о том, что даже для пожилых людей с функциональными ограничениями регулярная физическая активность может быть безопасной и оказывать благоприятное воздействие на функциональные возможности. Если они не могут увеличить объем физической активности до уровня, отвечающего требованиям руководящих принципов ВОЗ, они должны заниматься физической активностью в объеме, соответствующем их физическим возможностям и состоянию здоровья. По данным ВОЗ, для лиц старше возрастной группы с проблемами двигательной активности регулярная физическая активность также является безопасной и снижает риск падений почти на 30%. Пропаганда и содействие регулярной физической активности имеет особое значение для пожилых людей, так как эта возрастная группа очень часто является и наименее активной. Известно, что физически активные люди в возрасте 65 лет и старше, по сравнению со своими малоактивными ровесниками, имеют лучшие показатели функционирования кардиореспираторной системы, они подвержены меньшему риску развития ряда заболеваний, приводящих к потере дееспособности, а также более низкому риску развития различных хронических неинфекционных заболеваний, в отличие от малоактивных людей [7].

Если человек имеет плохую физическую подготовленность, то интенсивность и объем активности, необходимые для достижения положительного воздействия на здоровье и улучшения физической формы, будут ниже, чем для активного человека, находящегося в хорошей физической форме. С возрастом способность к физической нагрузке у пожилых людей падает. Поэтому, для них необходимо разрабатывать план упражнений с более низкой абсолютной интенсивностью и объемом занятий.

ВОЗ предлагает концепцию постепенного нарастания нагрузки до 150 минут в неделю за счет выполнения упражнений в ходе нескольких занятий в неделю, и постепенного увеличения времени каждого занятия: например, 30 минут физической активности средней интенсивности 5 раз в неделю.

Экспертами ВОЗ доказано, что регулярная физическая активность (5 и более раз в неделю) незамедлительно приводит к положительным изменениям биомедицинских показателей здоровья пожилых. Следует отметить, что при занятиях более 150 минут в неделю можно достигнуть еще большего положительного эффекта, но необходимо придерживаться принципа выбора адекватного объема и интенсив-

ности нагрузки, так как активность средней интенсивности свыше 300 минут в неделю может уже неблагоприятно сказаться на здоровье и привести к травмам. Выбор в пользу активности средней интенсивности и с постепенным увеличением нагрузки в течение периода адаптации позволяет минимизировать риск возникновения травм.

Сохранение и улучшение здоровья людей пожилого и старческого возраста, и, следовательно, повышение их качества жизни (КЖ) имеет большое не только личное, но и социальное значение. В теории и практике физической культуры достаточно подробно разработан вопрос организации и проведения занятий с различными категориями населения: дошкольниками, школьниками, студентами, военнослужащими, спортсменами и т.д. Исключение составляет старшая возрастная группа. Здесь закономерности и особенности проведения занятий только обозначены [6]. Для России актуальна проблема оздоровления пожилого населения средствами физической культуры, а, следовательно, существует необходимость применения таких форм организации, которые будут учитывать уровень физической подготовленности, развитие и состояние здоровья [19].

Несмотря на большие усилия, которые прикладывают международные организации и правительства стран к пропаганде активного образа жизни, уровень физической активности людей старшей возрастной группы остается низким и не соответствует вышеуказанным рекомендациям ВОЗ. По результатам исследований обычно около 95% опрошенных старшей возрастной группы осведомлены о преимуществах физической активности, около 80% полагают, что их уровень активности соответствует необходимому уровню для поддержания здоровья, в то время как на самом деле они далеки от этого уровня [28].

Обобщив основные причины, которыми пожилые люди оправдывают свою физическую неактивность, мы можем выделить основные из них:

- отсутствие энергии, слабость;
- отсутствие мотивации;
- наличие заболеваний, влияющих на общее самочувствие и невозможность выполнять физические упражнения и вести активный образ жизни;
- боязнь травм, боязнь падений;
- отсутствие необходимых навыков;
- отсутствие времени;
- отсутствие партнеров или друзей для совместных занятий;
- отсутствие безопасного места для занятий.

Особое место в данном списке занимает боязнь получения травм и боязнь падений, которые так свойственны лицам пожилого возраста [32, 28]. Обычно такая боязнь развивается у пожилых людей после падения [32], но часты случаи развития такой боязни и у тех пожилых людей, в анамнезе которых падений не было [33]. Одним из негативных последствий развития боязни падений является ограниченная физическая активность и стремление обезопасить себя, сведя активность к минимуму. Помимо боязни падений большинство людей старшей возрастной группы среди причин, приводящих к недостаточному уровню физической активности, перечисляют неудовлетворительное состояние здоровья, зачастую связанное либо с сердечно-сосудистыми заболеваниями, либо с болями в суставах и спине [25].

Следует отметить, что в рекомендациях ВОЗ под физической активностью понимается не только занятия какими-либо видами спорта, но любой вид активности: домашние дела, двигательную активность (например, ходьбу пешком или езду на велосипеде), активность в период профессиональной деятельности (если человек все еще работает), деятельность в рамках повседневной жизни, семьи и общества [7]

Принимая во внимание перечисленные выше причины, необходимо найти такой вид физической активности, который бы позволил преодолеть нежелание пожилых людей заниматься физической активностью. Ведь проблема создания устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности и освоение специальных знаний по основам здорового образа жизни является актуальной для Российской Федерации [6].

1.2 Система применения оздоровительных физических упражнений

В оздоровительной физкультуре выделяют 4 типа физических нагрузок:

- **циклические упражнения аэробной направленности, тренирующие общую выносливость, имеющие разветвленный защитный эффект, что позволяет рассматривать их как универсальное средство первичной и вторичной профилактики заболеваний;**
- **циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, которые позволяют развивать общую и скоростную мышечную выносливость.**
- **ациклические упражнения, направленные на тренировку силовой выносливости;**
- **гимнастические упражнения, направленные на тренировку гибкости, ловкости, координации движений, осанки, бодрости, мышечного тонуса.**

Е.А. Пироговой разработана система применения оздоровительных физических упражнений в зависимости от возраста (Таблица 1) [14].

Таблица 1 - Удельный вес (%) оздоровительных физических упражнений разной направленности в зависимости от возраста

Направленность упражнений	Удельный вес (%)		
	Возраст, лет		
	20-39	40-59	60-69
1. Общая выносливость	40	58	65
2. Скоростная выносливость	14	0	0
3. Силовая выносливость	27	19	21
4. Гимнастические	10	23	14

Из таблицы 1 видно, что физические упражнения аэробной направленности по удельному весу в системе оздоровительной тренировки доминируют во всех возрастных группах. Отчетливо просматривается увеличение их удельного веса с увеличением возраста пациентов. Как считают специалисты Американского колледжа спортивной медицины, характерными признаками аэробных упражнений являются упражнения [23]:

- в которых участвуют большие мышечные группы (2/3 мышечной массы);
- при которых создается возможность продолжительного выполнения упражнений (15-90 минут без перерыва);
- которые несут ритмический характер;
- энергообеспечение которых идет за счет аэробных процессов.

Типичными аэробными упражнениями являются: бег в умеренном темпе преимущественно на длинные дистанции, продолжительная ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на коньках, гребля, плавание, спортивные игры, прыжки со скакалкой, подъем и спуск по лестнице, аэробная ритмическая гимнастика, косьба травы, копка земли, пилака дров.

1.3 Финская ходьба с палками как наиболее приемлемый вариант физической активности пожилого человека.

Финская ходьба – это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона [31]. В настоящее время финская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами для людей всех возрастов. Так как ходьба вообще является одной из наиболее подходящих форм физической деятельности для людей старшей возрастной группы, в силу своей функциональности, безопасности и доступности, финская ходьба в таком случае является очень перспективным направлением благодаря тому, что она позволяет достичь еще большего тренировочного эффекта, так как при такой ходьбе задействованы еще крупные мышцы также, как и в беговых лыжах [27].

Финская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок (Рис.1), которые короче лыжных, выполнены из легких и прочных материалов и имеют на нижнем конце твердый металлический шип.



Рисунок 1 - Палки для Финской ходьбы марки MARKO-MARKOKANTANEVA® Original Nordic Walking Brand

Современные палки, используемые специально для ходьбы, выполнены из легких и прочных материалов (алюминий, карбон, пластик). Такие палки имеют:

1. Наконечник с металлическим шипом для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям – почва, песок, мульча, снег, лед и т.п., зафиксированный на нижнем конце палки (Рис. 2).



Рисунок 2 – Наконечник с металлическим шипом марки MARKO-MARKOKANTANEVA® Original Nordic Walking Brand

2. Съемные резиновые наконечники со скошенной поверхностью основания для лучшей опоры и бесшумного отталкивания от поверхности при ходьбе по асфальтовому покрытию, которые крепятся к фиксированному наконечнику с металлическим шипом (Рис.3).



Рисунок 3 - Съемные резиновые наконечники марки MARKO-MARKOKANTANEVA® Original Nordic Walking Brand

3. Рукоятки специальной формы, адаптированные для удобной фиксации кисти при упоре и отталкивании от поверхности (Рис. 4).



Рисунок 4 – Рукоятки палок для Финской ходьбы марки MARKO-MARKOKANTANEVA® Original Nordic Walking Brand

4. Фиксаторы - крепления палки на запястье - «темляки» позволяют с помощью ленточных фиксаторов мобильно, но прочно удерживать палку на кисти руки, во избежание травматизации кисти. Темляки выполнены индивидуально с учетом анатомической особенности и размеров кисти размера L-XL, большие, как правило, для мужчин и SM –малые, как правило, для женщин. Есть два варианта крепления темляка к ручке – с прочной фиксацией к рукоятке палки и вариант со специальным крепежным механизмом, позволяющим отстегнуть темляк от рукоятки палки не снимая его с кисти и возможностью обратного действия. Темляки по форме адаптированы для фиксации только на правой или на левой кисти в этой связи необходимо обращать внимание на специальную маркировку темляка. «R» (right) - маркировка темляка для правой кисти, «L» (left) – для левой (Рис. 5).



Рисунок 5 – Темляки палок для Финской ходьбы марки MARKO-MARKOKAN-TANEVA® Original Nordic Walking Brand

Оптимальными для людей старшей возрастной группы являются **двухсекционные палки**, специальный крепежный механизм которых, позволяет надежно зафиксировать верхнюю и нижнюю секции палок друг относительно друга на рекомендуемой высоте в диапазоне 105 – 145 см. Для удобства запоминания высоты палки, используемой для ходьбы, на нижнюю секцию палки нанесена шкала с шагом 1 см.



Нижняя часть выдвигается на пужную высоту

Рисунок 6 – Двухсекционные палки для Финской ходьбы

Финская ходьба с палками подходит как для индивидуальных занятий, так и для занятий в группе, она доступна и не травмоопасна. Этот вид деятельности приобрел популярность не только в Скандинавских странах, но и в Германии, Англии, Италии, Польше, США, Канаде. В Финляндии финской ходьбой занимается 1,5 миллиона человек, тогда как население всей страны составляет около 15 миллионов.

При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперед-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широким шаг. А чем слабее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бедер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника финской ходьбы соответствует с одной стороны естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой – технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения. Движение рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40%. Опыт показывает, что уже после первых шагов с палками большинству участников удается ощутить и поймать свой ритм ходьбы. Формирование нового двигательного стереотипа происходит в теч-

ние первых 2-3 занятий.

Результаты многих исследований показали, что финская ходьба улучшает состояние сердечнососудистой и дыхательной систем [26], снимает напряжение мышц шейно-плечевого отдела, укрепляет мышцы спины, позволяет снизить нагрузку на суставы ног на 10-20% по сравнению с обычной ходьбой, улучшает настроение, устойчивость к стрессам, снижает раздражительность, регулирует работу ЦНС. Ходьба с палками поддерживает в тонусе все основные группы мышц. Энергетическая стоимость финской ходьбы за счет включения в работу 90% мышц всего тела, выше на 50%, чем при обычной ходьбе, что эффективно используется в программе снижения и стабилизации массы тела, для лечения ожирения и метаболического синдрома. Занятия финской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всех систем организма. При такой ходьбе вырабатываются правильная осанка, с выпрямленной спиной и расправленными плечами.

В ходе проведенных исследований было показано, что Финская ходьба:

- улучшает состояние дыхательной и сердечнососудистой систем организма;
- на 5-10% повышает потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой;
- повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой;
- не вызывает большей усталости, чем обычная ходьба;
- улучшает состояние мышц;
- снимает напряжение с мышц шейно-плечевого отдела, уменьшает болевые ощущения;
- снижает нагрузку на коленные суставы;
- является безопасной в качестве методики реабилитации;
- повышает мобильность у пожилых людей;
- благотворно влияет на настроение [26].

Финская ходьба во многих европейских странах, а также в США и Канаде, активно используется в программах реабилитации после эндопротезирования суставов ног, программах снижения веса и др., а также в программах ЛФК [34].

2. ТЕХНИКА ЗАНЯТИЙ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

2.1. Подбор высоты палок для ходьбы

Индивидуальный подбор высоты палок для ходьбы является важным этапом в освоении техники ходьбы с палками и последующего выполнения тренировочных занятий. От правильно подобранной высоты палок зависит и уровень дополнительной нагрузки при ходьбе. Осуществить подбор требуемой для каждого занимающегося высоты возможно тремя способами.

Первый способ:

В Таблице 2 указана длина палок для занятий финской ходьбой в зависимости от роста занимающегося.

Таблица 2 - Соответствие длины палок росту занимающегося

Рост (см)	Длина палок (см)
150-160	115
161-170	120
171-180	125
181-190	130
191-200	135

Второй способ:

Расчет высоты палок по формуле:

$$A=B*0,7;$$

где А – высота палок в см, а В – рост в см.

Например, высота палок для ходьбы человека ростом 175 см по расчету: (175*0,7) будет равна 119 см.

Третий способ (практический):

Для подбора высоты палки в положении стоя ноги вместе необходимо зафиксировать рукоятку палки в кисти, осуществить упор палки перпендикулярно поверхности с тем расчетом, чтобы образующийся угол между плечом и предплечьем руки, удерживающей палку, был прямым (90°).

Изначально выставленная высота палок в зависимости от цели тренировки может быть изменена, как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Индивидуально, желая увеличить нагрузку при ходьбе, можно прибавить к первоначальной величине до 5 см, с целью снижения величины нагрузки - уменьшить высоту палок на такую же величину. По мере развития тренировочного эффекта у занимающегося финской ходьбой может увеличиться длина шага, что может потребовать соответствующего компенсаторного увеличения длины палок.

2.2 Техника ходьбы с палками

Правильная техника ходьбы с палками, позволяет получить все преимущества, которые дает ФХ при использовании ее в качестве средства оздоровления, гарантирует безопасность и исключает возможность получения травм и неприятных ощущений. Человек, передвигающийся с техническими ошибками, внешне может показаться непривлекательным, нелепым и неуклюжим, что непроизвольно может вызвать соответствующую реакцию случайных прохожих, зрителей. Это не будет иметь последствий, если идущий с палками получает свою долю удовольствия от занятий ФХ и не обращает внимание на недоуменные взгляды прохожих и возможные усмешки. В случае, если человек психологически уязвим, то, эта психологическая ситуация в итоге может отразиться на его конечном отношении к продолжению занятий. Поэтому важно получить урок (мастер-класс) ФХ у специалиста – инструктора, прежде всего для того, чтобы обрести уверенность в том, что все движения при ходьбе выполняются правильно, а со стороны, передвигаясь с палками, он выглядит, если не привлекательно для окружающих, то, по крайней мере, не отталкивающе. Не следует пренебрегать занятиями с инструктором в расчете на самооб-

разование. Это позволит сэкономить время для освоения техники и получить максимум удовольствия и пользы от занятий ходьбой с палками.

2.3 Освоение техники ходьбы с палками

Основное правило при ходьбе с палками - все движения должны быть функциональны и естественны. Для быстрого и качественного освоения техники ходьбы следует использовать следующие упражнения:

1. Возьмите палки в руки, не надевая темляки и удерживая их за середину. Расслабьте плечи, и, не фиксируя внимания на палках, начните ходьбу в лёгком темпе, в привычном для вас ритме, естественно включая в движение руки. Палки будут согласованно двигаться в выбранном ритме вперёд-назад. Когда вы почувствуете лёгкость и естественность движений, удлините шаг, при этом стопа «перекатывается» с пятки на носок. Увеличьте амплитуду движений рук, как при марше. Это упражнение позволяет Вам почувствовать свой ритм ходьбы и подготовит Вас к ходьбе с палками, закреплёнными на руках.

2. Закрепите темляки палок на кистях рук, опустите руки вниз, раскройте кисти, не держитесь за палки. Расположите палки параллельно друг другу за собой. Расслабьте плечи, начните движение. Постарайтесь не фиксировать внимание на палках. Они должны естественным образом волочиться за вами по земле. Руки опущены вниз, и в движении не принимают участия. У Вас должно сформироваться ощущение, что «не вы держитесь за палку, а палка за вас». И куда бы вы не направлялись, палки всегда у Вас за спиной. Постепенно удлиняйте шаг и осваивайте «перекат» стопы с пятки на носок. Это упражнение подготовит вас к следующему этапу - освоению активного использования палок в процессе ходьбы.

3. Продолжая движение, постепенно включаете в работу руки, пока не фиксируя рукоятки палок, кисть открыта. Амплитуда движения рук не значительная, как на прогулке. Палки, естественным образом, продолжают движение за рукой. Цель этого упражнения - ощутить ритм движения рук с палками, в соотношении с ритмом движения ног, ощутить весь цикл сочетанных движений при ходьбе.

4. Продолжение предыдущего упражнения, но с более активным употреблением палки в процессе ходьбы. Зажмите рукоятку палки кистью, не сдавливая её сильно, но удерживая её достаточно крепко для того, чтобы иметь возможность опереться на палку. Продолжайте увеличивать амплитуду движения рук естественным образом согнутых в локтевом суставе. В верхнем положении движения руки вперёд, Вы почувствуете, что палка фиксируется на поверхности в точке упора. При движении руки назад, происходит отталкивание, при этом палка зафиксирована в данной точке до момента начала движения руки вперёд при очередном цикле.

5. В продолжение предыдущего упражнения добавляйте небольшое усилие при фиксации палки в точке упора и далее с дополнительным усилием осуществляете отталкивание палкой от поверхности. При отталкивании несколько ослабьте фиксацию рукоятки палки кистью, разжимая пальцы, тем самым как бы «раскрывая» кисть. При этом упор на палку и отталкивание осуществляется в основном за счёт давления на крепёжную конструкцию темляка жестко фиксированного к рукоятке. Это позволяет завершить полноценное отталкивание и увеличить амплитуду движения руки. Продолжайте движение, обращая внимание на ритм, амплитуду движения руки, длину шага и «перекат» ступни с пятки на носок.

Если при выполнении упражнения по какой-либо причине вы сбились, не расстраивайтесь, повторите весь цикл упражнений, помня о том, что палки всегда располагаются сзади, что вы должны двигаться в заданном ритме, и что все движения при ходьбе функциональны, естественны и легки.

3. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

3.1 Основные требования для начала занятий финской ходьбой, медицинские противопоказания для занятий.

Перед началом систематических занятий финской ходьбой желательно пройти врачебный осмотр или консультацию терапевта (кардиолога или гериатра) включающий общий осмотр, определение состояния сердечно-сосудистой (ЧСС, АД, ЭКГ) и дыхательной систем (жизненную емкость легких, пневмотахометрию вдоха и выдоха, частоту дыхательных движений), оценку связочно-суставного аппарата, мышечной системы. Это важно для последующего контроля и оценки общего состояния и показателей реакции на нагрузку [11].

К медицинским противопоказаниям для занятий финской ходьбой относятся:

1. Частые приступы стенокардии при малых физических нагрузках и в покое (IV функциональный класс, нестабильная стенокардия).
2. Нарушения сердечного ритма (пароксизмальная форма мерцания и трепетаний предсердий, парасистолия, миграция водителя ритма, частая политопная или групповая экстрасистолия, особенно желудочковая).
3. Аневризма левого желудочка и аорты (относительные противопоказания).
4. Нарушения атриовентрикулярной проводимости высоких степеней.
5. Недостаточность кровообращения II Б ст. и выше.
6. Артериальная гипертензия со стабильно повышенным АДд выше 110 мм.рт.ст., АДс выше 180 мм/рт.ст.
7. Легочно-сердечная недостаточность II ст. и выше.
8. Сопутствующие заболевания, мешающие ходьбе (полиартриты различной этиологии с нарушением функции суставов, дискогенные радикулиты, дефекты и ампутация конечностей и др.).

3.2 Организационные принципы занятий дозированной финской ходьбой

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях финской ходьбой возможно лишь при соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки [16].

1. Принцип систематичности предусматривает последовательность и регулярность оздоровительных тренировок. Это напрямую связано с развитием механизмов долговременной адаптации. В основе ее лежит усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению мощности функционирующих клеточных структур [12]. Эти функциональные изменения происходят в период восстановления после физических нагрузок. Именно в этот период возрастает энергетический потенциал организма, за счет суперкомпенсации энергетических затрат. В случае если физическая нагрузка не повторится, усиленный синтез белка прекращается, более того происходит активное расщепление белков, которые интенсивно синтезировались в результате реакций на нагрузку, т. е. организм возвращается в исходное со-

стояние. Устраняются как не реализованные сверхвосстановленные запасы источников энергии [3]. Таким образом, одно занятие в недельный тренировочный цикл к каким-то существенным изменениям в организме не приводит. Организм человека - мощнейшая саморегулирующаяся система, поэтому положительные сдвиги (тренированность) отмечаются только тогда, когда эффект воздействия на организм последующего занятия накладывается на эффект, сохранившийся после предыдущего занятия. Последующее занятие должно начинаться на фоне, который характеризуется повышенным объемом клеточных структур и суперкомпенсацией энергетических ресурсов. Поэтому основой развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки и регулярное повторение занятий.

2. Принцип постепенности — развитие клеточных структур и их поддержание на должном уровне при долговременной адаптации возможно лишь при постоянном увеличении нагрузки. Если объем и интенсивность нагрузки остается неизменной, то ее воздействие на организм становится малоэффективным. С развитием тренированности двигательная активность неизменной интенсивности требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и по этому перестает быть развивающим стимулом. Необходимость в постепенном увеличении нагрузки — еще одно важное требование в организации занятий.

На начальном этапе постепенное увеличение нагрузок идет за счет **увеличения их по времени**. Даже самому нетренированному занимающемуся на начальном этапе занятий финской ходьбой можно назначить ходьбу в медленном темпе, продолжительностью 10-15 минут. В зависимости от исходного общего состояния пациента и динамики его изменений увеличение нагрузки по времени можно, продолжая вплоть до достижения общей длительности тренировки 60-90 минут. Это оптимальное для поведения тренировки время, которое при определенном уровне самоорганизации, на оздоровительный спорт может потратить любой человек без особого ущерба для работы или быта. Дальнейшее увеличение нагрузки по времени затруднительно из соображений т.к. требует изыскания дополнительных резервов времени для занятий.

Последующее увеличение нагрузки идет за счет **увеличения ее мощности в пределах аэробной зоны**. Если на начальном этапе занятий применяли ходьбу с палками со скоростью 3-4 км/час, то в последующем для сохранения тренирующего эффекта при фиксированном времени тренировки нужно увеличивать темп ходьбы.

Такой подход позволит довольно долго (годами) увеличивать мощность нагрузки адекватно состоянию занимающегося, сохраняя динамику эффекта тренированности. Как считает А. Виру (1988), возрастного предела для получения эффекта развития нет [5]. Даже у 70-летних можно получить тренировочный эффект.

Принцип адекватности нагрузки предусматривает строгую индивидуализацию нагрузок. Лучших результатов оздоровления добивается не тот, кто больше работает, а тот, кто соизмеряет мощности нагрузок со своими возможностями. Чрезмерная физическая нагрузка может быть настолько опасна, насколько недостаточная — бесполезной [8].

Наиболее методически грамотной считается дозировка нагрузки по пульсу. Дозирование нагрузки проводится с учетом возраста занимающегося и степени его тренированности. Наиболее простым методом дозирования нагрузки по пульсу является метод, предложенный А. Виру.

Для начинающих и имеющих низкий уровень тренированности пульс при максимальной нагрузке вычисляется по формуле:

$$\text{ЧСС тренирующая} = 170 - \text{возраст (полных лет)}.$$

Для пациентов, занимающихся регулярно на протяжении 1-2 лет:

ЧСС тренирующая = 180 — возраст, лет.

3.3 Двигательные режимы финской ходьбы с палками

Основываясь на соблюдении главных организационных принципов занятий финской ходьбой с палками - систематичности, постепенности и адекватности нагрузки на практике применяются двигательные режимы, соответствующие различной степени тренированности занимающихся и подразделяющиеся в зависимости от активности и нагрузки на:

- шадающий,
- шадающе-тренирующий;
- тренирующий.

1. Шадающий режим, или подготовительный, назначают на первые 3-5 дней занятий. В этот период происходит адаптация организма к новым условиям физической нагрузки. Рекомендуются прогулки по выбранной для занятий трассе в медленном, прогулочном темпе возможно под наблюдением инструктора. Первые 3 прогулки являются функциональной пробой для сердечно-сосудистой системы. Определяя интенсивность физических тренировок, в первую очередь нужно руководствоваться уровнем пороговой нагрузки, (толерантности к физической нагрузке), который является пределом переносимости для данного человека. Необходимо назначать физические нагрузки в диапазоне 50-60 % максимального уровня ЧСС, т.е. подбирать нагрузки таким образом, чтобы они могли выполняться в течение сравнительно длительного периода без признаков неадекватности и в то же время быть достаточными по мощности, чтобы обладать тренирующим эффектом. Шадающий режим назначается лицам в удовлетворительном состоянии с компенсированной функцией кровообращения, с частотой сердечных сокращений (ЧСС) в покое меньше 90 в 1 мин, при АДс не выше 160 мм рт.ст., АДд не выше 105 мм рт.ст. [9].

2. Шадающе-тренирующий режим, направлен на дальнейшее улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, стимуляцию приспособительных механизмов и повышение адаптации к физическим нагрузкам. Дозированная финская ходьба с палками по шадающе-тренирующему режиму применяется у лиц по мере их адаптации к шадающему режиму и достижения возможности выполнять более высокие физические нагрузки главным образом за счет увеличения продолжительности занятий по времени [8].

Контрольные функциональные показатели у находящихся на шадающе-тренирующем режиме: ЧСС в покое не больше 80 в 1 мин, АДс не выше 150 мм рт.ст., АДд не выше 95 мм рт.ст.

3. Тренирующий режим, характеризуется наиболее выраженными по интенсивности и продолжительности нагрузками, оказывающими значительное тренирующее воздействие, с возможностью достижения при кратковременных ускорениях 75-80 % порогового уровня ЧСС. Ходьба по тренирующему режиму назначается лицам с ЧСС в покое 60-80 в 1 мин, АДс не выше 140 мм рт.ст., АДд не выше 90 мм рт.ст.,

Перевод занимающегося финской ходьбой с одного на другой, более нагрузочный двигательный режим должен осуществляться только после полной адаптации к назначенным нагрузкам с учетом общего состояния тренирующегося, наличия или отсутствия медицинских противопоказаний.

3.4 Методические принципы занятий финской ходьбой

Существуют два способа проведения занятий оздоровительной финской ходьбой с палками:

- **индивидуальный** – когда основной тренировочный процесс осуществляется самостоятельно занимающимся с возможным периодическим инструкторским контролем и соответствующей коррекцией физической нагрузки;

- **групповой** – в составе однородной по физическим показателям группы занимающихся под руководством и наблюдением инструктора.

При назначении дозированной оздоровительной финской ходьбы с палками должны быть учтены следующие методические принципы:

- адекватность физических нагрузок возможностям занимающегося (не должны вызывать и увеличивать имеющиеся патологические изменения показателей клинико-функционального состояния различных органов и систем);

- учет объема и интенсивности физических нагрузок - во второй половине дня нагрузка не должны превышать 50% утренней нагрузки;

- ограничение физической нагрузки при неблагоприятных климатических и метеорологических условиях (сила ветра, наличие осадков, изменение температуры воздуха, барометрического давления) за счет уменьшения интенсивности и продолжительности занятия (при температуре воздуха ниже минус 15-20 С и выше плюс 30 С занятия не проводят);

- проведение дозированной оздоровительной финской ходьбы с палками в наиболее благоприятное время суток (летом - лучше в утренние часы с 7 до 8 или вечерние с 17 до 18 часов, зимой - в самое теплое время дня);

- интенсивные кратковременные («пиковые») нагрузки на тренировочном маршруте могут достигать 75-90 % максимальной ЧСС только для лиц проходящих занятие в тренировочном режиме;

- длительные («фоновые») нагрузки должны выполняться при ЧСС 50-65 % от максимальной ЧСС на всех трех режимах тренировки;

- при движении на участке тренировочного маршрута под уклон уровень нагрузки может существенно снижаться и при движении в том же темпе составлять около 1/3-1/2 общей нагрузки;

- в связи с увеличением угла подъема на отдельных участках маршрута ходьба в одном и том же темпе может вызвать различную ответную реакцию организма из-за различного уровня увеличения энергозатрат, что необходимо предусмотреть при составлении маршрута и ознакомлении с ним;

- количество кратковременных остановок для отдыха во время тренировки определяется индивидуально в зависимости от субъективных восприятий нагрузки тренирующимся;

- прекращение тренировки возможно по желанию занимающегося без согласования с инструктором и объяснения причины.

3.5 Методика проведения индивидуального тренировочного занятия по финской ходьбе с палками

Необходимым правилом тренировочной ходьбы следует считать выполнение условий «формулы ходьбы», которая включает 3 периода, представленных в таблице 3.

Таблица 3 - Периоды индивидуального тренировочного занятия

Период занятия	Продолжительность	Темп ходьбы
Разминка	6-8 упражнений с использованием палок для ходьбы в качестве гимнастического снаряда по 5-6 повторений	
Вводный	10-15 % времени или протяженности маршрута	ходьба в более медленном, чем установленный адекватный темп;
Основной	70-80 % времени или протяженности маршрута	темп ходьбы адекватный, определенный по пороговой нагрузке;
Заключительный	10-15% времени или протяженности маршрута	ходьба проводится в привычном или прогулочном темпе
Заминка	6-8 упражнений с использованием палок для ходьбы в качестве гимнастического снаряда по 5-6 повторений	

Каждый раз, начиная и заканчивая занятия, тренирующийся должен выполнять упражнения разминки и заминки, которые помогут мышцам и суставам подготовиться к нагрузке, или, наоборот, позволят организму плавно и мягко завершить занятие.

Гимнастические упражнения с палками, которые можно использовать в качестве разминки и заминки:

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, широким прямым хватом держим палки, руки опущены вниз. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – опускаем вниз. Руки при движении прямые. Повторяем упражнение 5-6 раз.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, прямым хватом на уровне плеч держим палки, руки согнуты в локтях, палки на уровне груди. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – руки в исходное положение. Повторяем упражнение 5-6 раз.

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким хватом и заведены за спину, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо-влево. Голова не принимает участия во вращении туловища, взгляд фиксирован на произвольной точке на линии горизонта. Повторяем упражнение 5-6 раз.

4. Исходное положение: ноги вместе. Палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Два наклона вперед, опираясь на палки. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 5-6 раз.

5. Исходное положение: ноги вместе. Палки в обеих руках прямым хватом по середине, руки опущены. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Попеременно выбрасываем руку с палкой максимально вперед, затем махом возвращаем назад за спину. Повторяем упражнение 6-8 раз каждой рукой.

6. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полуприсед. Выпрямиться в исходное положение. Повторяем упражнение 5-6 раз.

7. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю.. Делаем выпад правой ногой. Палки фиксированы на линии носка опорной ноги. При выпад совершаем два пружинящих движения тазом в вертикальной плоскости с максимальной амплитудой. Возвращаемся в исходное положение. То же повторяем, делая выпад левой ногой. Повторяем упражнение 5-6 раз.

8. Исходное положение ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Выставляем правую ногу вперед. Совершаем движения в голеностопном суставе, попеременно упирая в землю пятку и носок правой стопы. Повторяем упражнение 5-6 раз. Возвращаемся в исходное положение. То же повторяем, выставляя вперед левую ногу.

3.6 Самоконтроль при дозированной физической нагрузке

Важная роль в достижении оздоровительного эффекта от занятий ФХ принадлежит самим занимающимся. Самоконтроль, т.е. наблюдение за своим состоянием и самочувствием, в дополнение к врачебному контролю, помогает получить данные непосредственного воздействия каждого занятия ФХ [17].

Самоконтроль не заменяет врачебного контроля, а является существенным дополнением к нему. Он необходим для того, чтобы правильно подобрать начальный, стартовый уровень физической нагрузки, а также осуществлять систематический контроль за физическими нагрузками с целью их своевременной коррекции во избежание перегрузок и срывов, и получения максимально положительного результата.

Самоконтролю подлежат субъективные ощущения занимающегося. Оценка осуществляется перед выполнением физической нагрузки, в процессе выполнения и после ее завершения. Это очень важный показатель, позволяющий учитывать индивидуальную переносимость нагрузки.

В таблице 4 представлены критерии неадекватности физической нагрузки.

Таблица 4 - Критерии неадекватности физической нагрузки [1]

Признаки	Наименование признаков
Субъективные	Боль в области сердца, за грудиной, появившаяся или усиливающаяся во время выполнения физических нагрузок. Головная боль, головокружение, усилившиеся при выполнении физических упражнений, резкая слабость, чрезмерная усталость, возникшие во время нагрузки. Сильное сердцебиение. Сильная одышка. Нарушение координации движения при выполнении упражнений и др.
Объективные	Нарушение ритма, появление частых или групповых экстрасистол; приступ мерцательной или пароксизмальной тахикардии. Снижение ЧСС в ответ на увеличение нагрузки; учащение пульса выше пороговой величины или рекомендуемой врачом для данного режима. Высокое АД с учетом индивидуальных исходных значений или выше 220- 230/120-130 мм рт.ст. при удовлетворительном самочувствии; снижение АД в ответ на увеличение нагрузки. Резкая бледность или чрезмерная гиперемия кожных покровов; холодный пот или чрезмерная потливость; тошнота, рвота, возникшие при выполнении нагрузки.

При индивидуальной самооценке результатов, как отдельно взятой тренировки, так и тренировочного процесса за определенный период времени необходимо понимать основные состояния, которые могут возникнуть:

Утомление – это нормальное временное состояние организма, возникающее вследствие выполнения мышечной работы.

Признаки утомления – усталость, снижение работоспособности, ухудшение координации и некоторых физиологических показателей ЧСС, ЧД. В рамках ДФХ начальный период изменения общего режима физической активности физические нагрузки не следует проводить до выраженных признаков утомления.

Переутомление – возникает в случае если после перенесенных физических нагрузок, новые нагрузки выполняются до момента полного восстановления работоспособности. В этом случае признаки утомления накапливаются, суммируются, что в результате приводит к дальнейшему нарушению функций организма, резкому снижению работоспособности, ухудшению самочувствия. Для устранения переутомления достаточно на протяжении нескольких последующих занятий уменьшить объем, интенсивность или продолжительность занятий. Возможно увеличить периоды отдыха между занятиями. Если переутомление своевременно не выявлено, дальнейшее продолжение занятий может привести к более серьезному нарушению функций организма [2].

Перенапряжение – развивается при однократной физической нагрузке, превышающей функциональные возможности индивида из-за недостаточной тренированности или наличия у него патологических состояний кардиораспираторной, кислородотранспортной систем организма. Это состояние развивается во время или после серьезной нагрузки. Характеризуется признаками острой сердечной или сосудистой недостаточностью. Резкая общая слабость, головокружение, потемнение в глазах, возможно обморочное состояние, тошнота, рвота, бледность кожных покровов, цианоз, нитевидный пульс. При появлении признаков перенапряжения больному создан полный покой и оказывают первую врачебную помощь.

Контроль частоты сердечных сокращений

Наиболее точный показатель адекватности физической нагрузки – частота сердечных сообщений.

Методы определения ЧСС

а) – измерение пульса на перифирических артериях: сонных, лучевой по формуле:

(Пульс за 10 сек)х6=ЧСС ударов в минуту

б) – с помощью портативных медицинских аппаратов – пульсметров. Это более точно, но требует определенных технических навыков.

Вычисление ЧСС тренировочного режима определяется по формулам А. Виру (см раздел 3 Организационные принципы занятий дозированной финской ходьбой)

Восстановление ЧСС после выполненной нагрузки – важный показатель, характеризующей адекватность выполненной нагрузки, посильность ее выполнения для занимающегося и степень его тренированности.

При нормальной реакции на физическую нагрузку наблюдается снижение частоты пульса через 1 мин на 20% (за 100% принимается ЧСС в первые 10 с после нагрузки), через 3 мин – на 30%, через 5 мин – на 50% и через 10 мин – на 70-75%.

Если ЧСС превышает через 10 мин после нагрузки исходную на 20-25 ударов,

то нагрузка была явно завышена

Контроль ЧСС в покое. Утром после пробуждения, не вставая с постели измерить ЧСС. Постепенное снижение ЧСС в покое по сравнению с исходными данными является верным признаком эффективности занятий и увеличение тренированности. О достаточной тренированности соответствует утренняя частота пульса 60 ударов в минуту при длительном сохранении этого показателя.

Частота дыхания. Определяется количеством дыхательных движений в одну минуту. В покое у тренированных ЧД составляет 8-12 в одну минуту, у нетренированных 14-18. При выполнении физической нагрузки учащение дыхания выше 30 в одну минуту с ощущением нехватки воздуха – это сигнал к снижению или полному прекращению нагрузки.

Масса тела. Легко контролируемый показатель как с целью долгосрочной оценки эффективности занятий, так и оценки эффективности конкретного занятия. При правильно подобранной нагрузке (с учетом адекватного режима питания) масса тела в первые 2-3 недели занятий снижается за счет потери воды и части висцерального жира. Затем масса тела стабилизируется и даже может несколько увеличиваться за счет нарушения мышечного компонента. Масса тела при адекватной физической нагрузке не должна снижаться за одну тренировку у лиц, имеющих повышенную массу тела более 0,5 кг, а у лиц с нормальной массой тела более 0,25 кг.

Для анализа динамики показателей, характеризующих эффективность занятий, рекомендуется вести дневник самоконтроля, где осуществлять фиксацию наиболее значимых показателей. Наиболее значимо выполнение этого в начале тренировочного процесса до получения первого положительного результата. Так как позволяет грамотно оценивать изменение, происходящее в организме на фоне изменившегося режима общей физической активности. Своевременно предпринять грамотные обдуманные действия, позволяющие сохранить желание и возможность дальнейших занятий, а не предпринимать крайние меры по отказу от последних.

4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

Оценка эффективности дозированной ходьбы основывается на комплексном анализе субъективного состояния, показателей физической работоспособности (увеличение нагрузки за весь период применения дозированной ходьбы), положительной динамики функциональных показателей [17].

Градации оценки результатов применением тренировочной ходьбы:

- «значительное улучшение» (включается в общую оценку «улучшение») - хороший тренировочный эффект, адекватная реакция на нагрузку увеличения нагрузки, субъективное улучшение, урежение ЧСС в покое, прирост мощности работы на 50 % и более;

- «улучшение» - субъективное улучшение, адекватная реакция на большинство этапов увеличения нагрузок, увеличение мощности нагрузок при повторном тестировании в пределах 20—50 %;

- «без перемен» - отсутствие динамики субъективных и объективных показателей;

- «ухудшение» - обострение основного заболевания или возникновение интеркуррентного заболевания, неадекватные реакции больного на нагрузку, выраженная метеолабильность и отрицательная динамика других показателей.

5. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ С ЛИЦАМИ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

По мнению многих экспертов, одним из наиболее мощных факторов, оказывающих влияние на установки и поведение человека в пожилом возрасте, является процесс его ухода из активной общественной жизни, вынужденное или добровольное ограничение как социальных, так и семейных контактов. Прекращение трудовой деятельности, связанное с этим ухудшение материального состояния, падение социального престижа, возможная потеря родных и близких, уход из семьи взрослых детей нарушают динамический жизненный стереотип личности, изменяются ее мировоззрение и поведение, что приводит к снижению коммуникабельности. Зачастую человек в такой ситуации замыкается. Многие пожилые люди страдают от одиночества. Кроме психологического дискомфорта, жизнь в одиночестве осложняет решение разнообразных жизненных проблем, и без того усложненных в связи со снижением психофизических возможностей человека и ухудшением его материального благополучия [18].

Как уже было сказано выше, заниматься финской ходьбой можно как индивидуально, так и в группах. И помимо благотворного влияния на функциональные возможности пожилого человека, занятия финской ходьбой важны в социальном плане. Программы по финской ходьбе для лиц старшей возрастной группы, особенно рассчитанные на занятия в малых группах или социальных центрах, способствуют усилению социального и межкультурного взаимодействия лиц старшей возрастной группы. Пожилые люди, регулярно занимающиеся финской ходьбой, в процессе занятий имеют возможность наладить новые дружеские отношения и знакомства, будучи более активными физически, они становятся более активными и в социальном плане, а значит, с меньшей вероятностью подвержены исключению из жизни общества. Регулярные занятия финской ходьбой в группе с инструктором или просто со знакомыми и друзьями помогают пожилому человеку преодолеть чувство одиночества, а также способствуют преодолению стереотипов восприятия старости и пожилых людей. Финская ходьба и физически активный образ жизни позволяют пожилым людям поддерживать функциональную самостоятельность и оптимизировать активное участие в жизни общества.

Для того чтобы пожилой человек смог начать и, главное, продолжить занятия финской ходьбой, нужно создать у него устойчивую внутреннюю мотивацию к физической активности. Для этого необходимо, чтобы инструктор или врач, курирующие занятия, раз от раза напоминал о преимуществах финской ходьбы и активного образа жизни для здоровья. Эффективной в целях мотивации будет и разработка индивидуального плана занятий, основанного на данных о состоянии здоровья конкретного человека и включающего, прежде всего, конкретные задачи и схему занятий, для их достижения. Необходимо вести мониторинг субъективных и объективных изменений показателей здоровья занимающегося, как физического, так и психологического. Полезным для создания мотивированного подхода к занятиям ФХ будет ведение личного дневника занятий, в котором занимающийся может отмечать количество пройденных шагов, дистанцию, время занятий, а также свои субъективные ощущения. В случае если режим занятий предполагает занятия не в группе, а самостоятельно, куратор может поддерживать обратную связь с занимающимся, время от времени, отслеживая, продолжает ли пожилой человек прогулки (если - нет, то по какой причине).

ДНЕВНИК ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

Основные правила:

- Если вы страдаете определенными заболеваниями, то прежде чем начать заниматься финской ходьбой проконсультируйтесь с врачом, который сможет посоветовать вам приемлемый уровень нагрузки, учитывая состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их реакцию на нагрузку, психоэмоциональный настрой.
- Вход в режим физических нагрузок следует осуществлять постепенно – чем вы менее физически активны, тем медленнее следует увеличивать нагрузку.
- Начинать надо постепенно, увеличивая темп и дистанцию ходьбы, определив исходный индивидуальный предел в обычном темпе до остановки (усталость, одышка, боли и др.).
- Если самочувствие после прогулки значительно ухудшается (нарушается сон, аппетит, работоспособность, появляются неприятные ощущения), то это требует снижения нагрузок и повторной консультации специалиста.
- На высоте нагрузки пульс не должен превышать 110-130 ударов в 1 минуту. Занятия не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце. Появление этих симптомов свидетельствует о неадекватности нагрузок. Пульс измеряют, подсчитывая удары сердца на запястье или шейной артерии. Удары необходимо подсчитывать в течение 15 секунд, потом умножить результат на четыре.
- **Предостережение!** В случае появления выраженной усталости, одышки, сердцебиения, неприятных ощущений или болей в области сердца нужно прекратить движение, сесть на скамейку, принять валидол или нитроглицерин, отдохнуть, расслабиться. Сняв вышеуказанные явления, обратиться к врачу в целях получения необходимой терапевтической помощи. При сохраняющемся болевом приступе - оставаться на месте, самостоятельно или с помощью посторонних вызвать ма-

ИНТЕРЕСНАЯ СТАТИСТИКА

- 2600 шагов равны приблизительно 2 км
- 10000 шагов составляют приблизительно 7,6 км
- 10000 шагов позволяют сжечь 400-450 калорий (в зависимости от телосложения ходока и скорости ходьбы)
- 1200 шагов – это 10 минут ходьбы
- 30 минут ходьбы с палками равны приблизительно 3500-4000 шагам

шину «скорой помощи».

- Дыхание должно быть ритмичное, ровнее, глубокое. Не должно быть субъективного ощущения одышки. Взаимоотношение числа шагов и дыханий зависит от индивидуальных особенностей организма, степени тренированности, привыкания к маршруту, эмоционального состояния. Обычно вдох соответствует 3-5 шагам, выдох — 4-5 шагам, т.е. выдох должен быть более продолжительным, чем вдох.
- Надо стараться соблюдать регулярность занятий 3-5 раз в неделю.
- Наиболее подходящее время для занятий - ранние утренние часы, до завтрака. В ненастную погоду, зимой лучше ходить с 10-11 ч до 13 -14 ч.
- После приема пищи занятие по финской ходьбе с палками можно проводить через 1-1,5 ч.
- Каждый раз прогулку с палками необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Выполняйте упражнения так, как вы можете! Но никогда не пропускайте их.
- Эффект от лечения движением проявляется ощущением бодрости, жизнерадостности, прилива сил, стремлением к удлинению и усложнению маршрута, все более легкому преодолению расстояния, объективными благоприятными сдвигами в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уменьшением массы тела при ее избытке.
- Хорошая погода улучшает настроение и самочувствие, необходимо использовать погожие дни для занятий финской ходьбой.

Одежда:

Одежда для занятий должна быть удобной и не сковывать движения, отвечать погодным условиям и времени года. Обувь обязательно без каблуков, удобная, с гибкой подошвой. Во время занятий вам должно быть комфортно!

Полезно:

Ходьба с палками не требует больших усилий, но приносит большую пользу здоровью. Для того чтобы следить за тем, как вы себя чувствуете в процессе занятий, мы предлагаем вам пользоваться простым шагомером и вести дневник занятий. Эти два инструмента просты и доступны. Они позволят вам найти тот режим занятий, который наилучшим образом соответствует состоянию вашего здоровья.

Шагомер позволит вам ставить цели и достигать их. Он наглядно демонстрирует ваши результаты и мотивирует вас продолжать занятия. Шагомер является рекомендуемым, но необязательным инструментом, который используют при занятиях финской ходьбой. Вы можете также просто засекают время, ставя перед собой задачу, заниматься финской ходьбой не менее 30 минут в день.

Высота палок:

Палки нужно выбирать по росту. Как правило, они должны быть на 50 см короче вашего роста.

Для выбора правильной длины палок вы можете воспользоваться нашей таблицей:

Рост (см)	Длина палок (см)
150-160	115
161-170	120
171-180	125
181-190	130
191-200	135

Более точно рассчитать длину палок можно по схеме: рост $\times 0,7$.

Мы рекомендуем вам телескопические палки. Они удобны в использовании и позволят вам настроить комфортную для вас высоту палок.

Разминка/Заминка:

Каждый раз, начиная и заканчивая занятия, необходимо выполнять упражнения, которые помогут вашим мышцам и суставам подготовиться к нагрузке, или, наоборот, позволят организму плавно и мягко завершить занятие.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, широким прямым хватом держим палки, руки опущены вниз. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – опускаем вниз. Руки при движении прямые. Повторяем упражнение 5-6 раз.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, прямым хватом на уровне плеч держим палки, руки согнуты в локтях, палки на уровне груди. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – руки в исходное положение. Повторяем упражнение 5-6 раз.

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким хватом и заведены за спину, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо-влево. Голова не принимает участия во вращении туловища, взгляд фиксирован на произвольной точке на линии горизонта. Повторяем упражнение 5-6 раз.

4. Исходное положение: ноги вместе. Палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Два наклона вперед, опираясь на палки. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 5-6 раз.

5. Исходное положение: ноги вместе. Палки в обеих руках прямым хватом по середине, руки опущены. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Поочередно выбрасываем руку с палкой максимально вперед, затем махом возвращаем назад за спину. Повторяем упражнение 6-8 раз каждой рукой.

6. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полуприсед. Выпрямиться в исходное положение. Повторяем упражнение 5-6 раз.

7. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю.. Делаем выпад правой ногой. Палки фиксированы на линии носка опорной ноги. При выпаде совершаем два пружинящих движения тазом в вертикальной плоскости с максимальной амплитудой. Возвращаемся в исходное положение. То же повторяем, делая выпад левой ногой. По-

вторяем упражнение 5-6 раз.

8. Исходное положение ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Выставляем правую ногу вперед. Совершаем движения в голеностопном суставе, попеременно упирая в землю пятку и носок правой стопы. Повторяем упражнение 5-6 раз. Возвращаемся в исходное положение. То же повторяем, выставляя вперед левую ногу.

Мы предлагаем вам выбрать из упражнений, перечисленных ниже, три-четыре упражнения для разминки и столько же для заминки. Вы можете выполнять их в разной последовательности.

Три первых шага:

Подготовка:

При занятиях финской ходьбой очень важно найти свой комфортный ритм движений. Для этого мы рекомендуем провести небольшую подготовку. Для начала походите без палок в своем обычном темпе, потом ускорьте шаг, при этом необходимо обратить внимание на естественное движение рук, которыми мы обычно размахиваем вперед-назад. Если мы делаем шаг шире, то и руки начинают двигаться шире. Такая подготовка позволит вам почувствовать естественную координацию движений и ритм, которые так важны при ходьбе с палками.

Первый шаг:

Возьмите в руки палки, держите их свободно. Начинайте идти, при этом не добавляйте движения руками, просто свободно тащите палки за собой.

Второй шаг:

Пройдя небольшое расстояние, вы обязательно почувствуете, что руки сами слегка начинают участвовать в движении так, как они участвуют при обычной ходьбе.

Третий шаг:

Начинайте отталкиваться палками. Движения должны быть естественными. Если вы собьетесь с ритма, начните все с первого шага. Обычно требуется несколько минут, чтобы человек почувствовал ритм и начал правильно ходить с палками. Помните, что не надо слишком широко размахивать руками, они должны просто проходить близко к телу. Отталкивание палками позволит вам вовлечь в работу все основные мышцы верхней части тела. Следите за тем, чтобы при ходьбе у вас были расслаблены и опущены плечи.

Ходьбой с палками можно заниматься одному или с другом, а еще лучше с компанией. Это чудесный способ провести вместе время, улучшить настроение, обменяться новой информацией! Занимайтесь финской ходьбой! Она поможет вам сохранить здоровье!

ШАГ ЗА ШАГОМ К ЗДОРОВЬЮ

Месяц _____ Неделя _____

Цель недели:

Суммарная продолжительность прогулок _____

Количество шагов _____

	Количество пройденных шагов	Продолжительность прогулки (минуты)	Самочувствие
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Всего за неделю			



CORAL CLUB

CORAL NORDIC

**Каталог
продукции**



ных солей, который обуславливает его уникальные свойства и воздействие на организм. В основном, это соли кальция и магния. В его состав также входят калий, натрий, железо, фосфор, сера, кремний, хром, марганец, цинк и другие элементы. Этот богатый комплекс природных солей оказывает регулирующее действие на минеральный баланс в организме, а значит, нормализует деятельность жизненно важных систем и органов.

Действие активных компонентов

Кальций совместно с фосфором формирует костную ткань, является строительным материалом для всех соединительных тканей. Он поддерживает стабильную сердечную деятельность, нервную проводимость и мышечные сокращения, повышает проницаемость клеточных мембран, нормализует процессы свертывания крови.

Магний – помощник кальция – обеспечивает высвобождение АТФ и повышает энергетический потенциал организма, обеспечивает стабильный сердечный ритм, регулирует тонус гладкой мускулатуры (сосудов, кишечника, желчного и мочевого пузыря). Сбалансированное сочетание в организме кальция и магния (2:1) препятствует выведению кальция из костей, их размягчению.

Натрий регулирует осмотическое давление, водно-белковый обмен, необходим для поддержания нейтро-мышечной возбудимости и работы натрий-калиевого насоса, обеспечивающего регуляцию клеточного обмена.

Калий – основной внутриклеточный катион, который поддерживает водно-солевой и кислотно-щелочной баланс, нервно-мышечную возбудимость и проводимость; обеспечивает стабильность артериального давления, выводит избыточную жидкость из организма.

применение

При взаимодействии с водой минералы из солей переходят в воду и придают ей полезные свойства, которые способствуют:

- достижению оптимального значения pH;
- регуляции артериального давления и сердечного ритма;
- профилактике остеопороза, артритов;
- повышению эластичности мышц, восстановлению структуры костной и хрящевой тканей;
- регуляции работы почек, пищеварительной системы;
- улучшению состояния кожных покровов.

Корал-Майн

Coral-Mine

код 91655 / 91656

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг

Корал-Майн Сильвер

Coral-Mine Silver

код 2201 / 2200

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг
серебро 1 мг

«Корал-Майн»/«Корал-Майн Сильвер» – продукт, который производится в Японии из глубоководных кораллов склерактиний, произрастающих в Японском море, близ островов Окинава и Токуноси-ма. Коралл – это уникальная субстанция, в которой более чем за 500 млн лет существования достигнута совершенная гармония животного, растительного и минерального миров. Это удивительное творение природы совмещает в себе сразу несколько материальных форм: это морское животное с причудливым очертанием, напоминающим дикийвинные растения, а существует за счет морских солей и питается морскими микроорганизмами.

Скелет коралла – это комплекс минераль-



H-500

H-500

код 91800/ 91882/ 91883

форма выпуска 60 /90 /120 капсул

состав

Магния цитрат, калия цитрат, калия аскорбат, кремния диоксид, натрия борат.

«H-500» пополняет линейку продуктов, обладающих антиоксидантным действием. Как известно, свободные радикалы повреждают митохондрии, в которых образуется и хранится АТФ, лишая их тем самым возможности удовлетворять потребности организма в энергии. Вследствие этого появляются типичные признаки старения: ухудшается память, слух, зрение, снижается тонус и выносливость. Обеспечивая защиту от свободных радикалов, «H-500» помогает восстановить нормальную работоспособность организма.

Действие активных компонентов

Благодаря «H-500» проблема раннего старения и плохого самочувствия просто перестанет для вас существовать. «H-500» – это жизненная сила, выносливость и восстановление, физическая и умственная работоспособность.

«H-500» позволяет легче переносить любые физические нагрузки, спортивные занятия или тяжелую работу. Продукт способствует снижению уровня молочной кислоты и ее быстрой утилизации из мышц, ускоряет их восстановление после нагрузок. Такой положительный эффект позволяет рекомендовать продукт людям интеллектуального труда, занятым на

тяжелом производстве, спортсменам, а также любителям активного отдыха или тем, кому в силу каких-то причин надо быть бодрым и полным сил так как позволяет легко перенести сверхнагрузки, снимает перенапряжение, повышает упругость и тонус мышц.

Этот продукт увеличивает энергетический потенциал организма за счет стимулирования выработки клеточной энергии, что очень важно для здоровья в целом, так как достаточный запас энергии обеспечивает физическую и умственную работоспособность, улучшает обмен веществ и позволяет противостоять многим неблагоприятным факторам.

Окислительный стресс, вызываемый токсинами, микробами, свободными радикалами, приводит к клеточным повреждениям и ухудшению здоровья. «H-500» препятствует окислению здоровых клеток и восстанавливает в организме благоприятную щелочную среду, способствуя улучшению питания клеток и обмена веществ.

применение

«H-500» оказывает оздоровительное воздействие на здоровье:

- *благодаря повышению энергетических резервов организма полезен людям интеллектуального труда, занятым на тяжелом производстве и др.;*
- *необходим спортсменам, а также любителям активного отдыха;*
- *предупреждает преждевременное старение организма.*



Корал Лецитин

Coral Lecithin

код 91650

форма выпуска 120 капсул

состав

Жидкий соевый лецитин 1200 мг

«Корал Лецитин» – продукт высокого качества, который производится под собственной торговой маркой компании **Coral Club**. Это одна из самых универсальных добавок, необходимых для поддержания здоровья. Лецитин – основа всех клеточных оболочек (мембран) человеческого организма. Он необходим организму как строительный материал для обновления и «ремонта» поврежденных клеток.

Действие активных компонентов

Главные составляющие лецитина – **ХОЛИН** и **ИНОЗИТОЛ** – жизненно важны для полноценной работы головного мозга. Холин отвечает за координацию мышечных сокращений, интеллектуальную деятельность, работоспособность, творческую активность, способствует формированию и сохранению оперативной памяти. Инозитол благотворно влияет на настроение, поведение, ориентацию в пространстве, обладает успокаивающими свойствами, снижая нервозность и раздражительность.

Лецитин – незаменимый помощник сердца. Достаточное содержание этого полезного вещества в пище способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает текучесть крови и кровоснабжение органов. Снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает тонус сосудистой стенки, а следовательно, может

влиять на кровяное давление.

Лецитин активно участвует в регуляции жирового обмена, расщепляя жиры до простых жирных кислот. Поэтому в присутствии лецитина липиды быстрее покидают печень и поступают в жировые депо и органы. Кроме того, прием лецитина способствует ускорению восстановления поврежденных клеток печени при токсическом воздействии алкоголя, никотина, лекарств и наркотиков, пищевых консервантов и красителей.

Это вещество также играет важную роль в иммунной защите организма. Лецитин восстанавливает функции наших защитников – лимфоцитов и макрофагов, повышает сопротивляемость заболеваниям за счет выработки антител, стимуляции роста и активности фагоцитов.

Это один из основных активаторов репродуктивной функции. Он особенно важен для внутриутробного развития ребенка и новорожденного, благотворно влияет на развитие умственных способностей малыша в будущем.

Помимо всех прочих достоинств лецитин является антиоксидантом, защищающим кожу от свободных радикалов. Он улучшает процессы питания и детоксикации, активизирует липидный обмен, стимулирует процесс образования новых кожных клеток и восстановления поврежденных.

применение

Употребление «Корал Лецитина» будет полезно в следующих случаях:

- *сердечно-сосудистые заболевания;*
- *нервозность, утомляемость, рассеянное внимание, снижение памяти;*
- *повышенные интеллектуальные или физические нагрузки;*
- *нарушения функции печени;*
- *проблемы с кожей.*



Папайя

Papaya

код 1130

форма выпуска 100 жевательных таблеток

состав

Плоды папайи 30 мг
папаин 3 мг
вспомогательные компоненты.

Папайя отличается великолепным вкусом и ни с чем не сравнимым тонким ароматом. В Коста-Рике и Мексике местные жители называют папайю «плодом хорошего здоровья» и ценят этот полезный фрукт как эффективное средство для улучшения пищеварения. Кроме того, папайя – отличный диетический продукт для людей, следящих за своим весом!

«**Папайя**» – продукт из сочной мякоти плодов папайи, разработан с соблюдением всех стандартов качества, позволяющих сохранить питательные и целебные свойства чудесного тропического фрукта. Это идеальное средство для восстановления сил после перенесенных болезней и при переутомлении. Папайя улучшает функцию ЖКТ, очищает кишечник, дает бодрость и активность.

Действие активных компонентов

Этот плод – кладезь полезных веществ! Мякоть содержит 6-12 % сахаров, до 1 % белков, 1,4 % кислот, витамины В₁, В₂, С, каротин, минералы (калий, магний, кальций) и необходимые для хорошего пищеварения ферменты (папаин, пептидаза, липаза и др.).

Главным веществом папайи является папаин – важнейший из шести выделенных из ее сока ферментов. Его действие подобно действию ферментов, вырабатываемых организмом человека, поэтому

его еще называют «растительным пепсином». Особенность папаина в том, что он активен не только в кислых, но и в нейтральных, и щелочных средах.

Папаин существенно улучшает пищеварение, особенно при затруднении переваривания белковой пищи, расщепляет белки до аминокислот, способствует их быстрой усвояемости организмом. Именно качественно усвоенный белок крайне необходим для заживления эрозий и язв слизистой как основной строительный материал новых клеток. Обладает противовоспалительной, анальгетической, антитромботической и фибринолитической активностью.

Папайя – источник растительного лизоцима, который выделяют из латекса дынного дерева. Этот фермент содержится у растений, животных, человека и проявляет противомикробные и противовоспалительные свойства, разрушая клеточную стенку грамположительных бактерий, грибов и вирусов.

Лизоцим также является регулятором иммунных и метаболических процессов и обладает антиоксидантными свойствами.

применение

«**Папайя**» обладает многими положительными свойствами:

- улучшает качество пищеварительного процесса;
- эффективна при эрозивных заболеваниях ЖКТ;
- активизирует работу кишечника;
- тонизирует организм, придает бодрости.



ПентоКан

Pentokan

код 2141

форма выпуска 20 шипучих таблеток

состав

Калий (гидрокарбонат) 420 мг
витамин С (L-аскорбиновая кислота) 100 мг
рибоза 20 мг
вспомогательные компоненты.

«ПентоКан» – сбалансированная комбинация калия, витамина С и рибозы – трех компонентов, необходимых для поддержания эффективного энергообмена. Удобная форма выпуска обеспечивает повышенную биодоступность, позволяя активным веществам быстрее и лучше усваиваться.

Действие активных компонентов

Калий – элемент, значение которого трудно переоценить. Он содержится во всех внутриклеточных жидкостях и помогает нормализовать кислотно-щелочной баланс. Калий важен для здоровья сердца, уменьшает проводимость миокарда. Снижение его содержания в крови повышает риск развития аритмий. От уровня этого минерала в организме во многом зависит наша работоспособность и энергичность; при его понижении (из-за напряженной физической или умственной активности, стресса, несбалансированного питания) человек ощущает упадок сил и быстро устает.

Витамин С – крайне важный для здоровья витамин, обладающий антиоксидантными свойствами. Если вы ведете активную жизнь, напряженно работаете, часто испытываете стресс или живете в неблагоприятных условиях, то он вам особенно необходим. Витамин С помогает снабжать кислоро-

дом мышцы и ткани, участвует в синтезе коллагена, способствует лучшему усвоению белка. Благодаря ему организм быстрее восстанавливается после нагрузки и стресса. Витамин С также способствует защите организма от преждевременного старения.

Рибоза необходима для синтеза молекул АТФ (аденозинтрифосфат), посредством которых все клетки нашего организма сохраняют и используют энергию для биохимических реакций. Рибоза особенно важна для спортсменов: концентрация АТФ в клетках после тренировки (или другой стрессовой ситуации) значительно снижается, а дополнительное употребление рибозы помогает восстановить энергетические запасы.

применение

Активные компоненты «ПентоКана» помогают:

- поддерживать высокий уровень энергии и работоспособность;
- быстрее восстановиться после нагрузки и стресса;
- поддерживать здоровье сердца.



Омега 3/60

Omega 3/60

код 91621 / 91666

форма выпуска 30 капсул / 90 капсул

состав

Рыбий жир 1000 мг
витамин Е 1,40 мг

Учеными давно установлено, что употребление жира морских рыб снижает риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. В рыбьем жире содержатся ненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые относятся к эссенциальным (незаменимым) жирным кислотам. Эти кислоты не синтезируются в организме человека, и крайне важно ежедневно получать их с пищей в достаточном количестве и сбалансированном составе.

По данным НИИ питания РАМН, дефицит потребления омега-3 ПНЖК у большей части населения России составляет около 80 %. Увеличивая потребление рыбьего жира, можно максимально снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что содержание холестерина (главного виновника развития атеросклероза) в крови людей, принимающих рыбий жир, поддерживается на низком уровне, поскольку полиненасыщенные жирные кислоты, попадая в организм, конкурируют с холестерином, вытесняя его из кровотока.

«Омега 3/60» содержит натуральный жир морских рыб, богатый источник жирных кислот омега-3, а также витамин Е, которые играют первостепенную роль в профилактике атеросклероза и связанных с ним болезней сердца. Проведенные исследования показали, что со-

держание полиненасыщенных жирных кислот омега-3 в биоактивной добавке к пище «Омега 3/60» составляет более 60 % от общей суммы жирных кислот. Продукт отвечает самым высоким требованиям качества, тщательно очищен и не имеет специфического запаха и вкуса рыбы. Кроме того, использование современных методов обработки рыбьего жира (микрoгерметизация капсул) является лучшим способом защиты ПНЖК омега-3 от окисления и разрушения их полезных свойств.

Действие активных компонентов

Основными функциями ПНЖК является их участие в формировании фосфолипидов клеточных мембран и синтезе тканевых гормонов эйкозаноидов: простаглицлинов, простаглицлинов, лейкотриенов и тромбoксанов, регулирующих местные клеточные и тканевые функции, включая воспалительные реакции, функционирование тромбоцитов, лейкоцитов и эритроцитов, сужение и расширение сосудов.

ПНЖК омега-3 предупреждают повреждение эндотелия, являются структурным компонентом клеток иммунной, нервной, сердечно-сосудистой систем и сетчатки глаза, участвуют в их формировании и обеспечивают оптимальное функционирование.

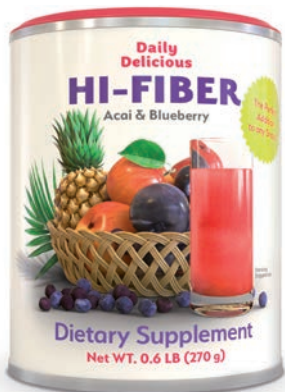
Дефицит поступления в организм человека омега-3 ПНЖК, в частности эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексаеновой (ДГК) кислот, является одной из причин развития атеросклероза и связанных с ним заболеваний, таких как ишемические заболевания, болезнь Альцгеймера.

Витамин Е защищает липиды клеточных мембран от окисления и повреждения свободными радикалами, повышает работоспособность и сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

применение

«Омега 3/60» играет значительную роль в профилактике:

- атеросклероза и тромбоза сосудов;
- ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркта;
- артериальной гипертензии;
- нарушений ритма сердца;
- нарушений иммунного статуса организма.



Дейли Делишес Хай-Файбер

со вкусом асаи и черники

Daily Delicious Hi-Fiber Acai & Blueberry

код 2103

форма выпуска 270 г порошок (30 порций по 9 г)

состав

Клетчатка яблочная 3000 мг, инулин (из корня цикория) 2790 мг, (гуаровая камедь, гуммиарабик, натрий карбоксиметилцеллюлоза) 740 мг, рисовые отруби 500 мг, свекла 300 мг, лимонная кислота, L-глутамин 200 мг, концентрат сока сливы 200 мг, глюкоманнан 200 мг, натуральный черничный ароматизатор, натуральный смородиновый ароматизатор, натуральный вишневый ароматизатор, плоды ананаса 100 мг, асаи экстракт 100 мг, ягоды черники 100 мг, яблочный пектин 50 мг, гель алоэ вера 30 мг, стевииогликозид 30 мг, кремния диоксид.

Дейли Делишес Хай-Файбер – новый, полезный и приятный на вкус и цвет источник пищевых волокон, которых очень не хватает в рационе современного человека. Этот продукт полезен всем вне зависимости от сезона года и времени суток.

Пищевые волокна в рационе не может заменить ни один продукт. Клетчатка является основной «пищей» для полезной микрофлоры кишечника. А здоровый кишечник – это залог крепкого иммунитета и правильного обмена веществ в организме.

Клетчатка поддерживает равновесие полезной флоры кишечника, стимулирует моторику пищеварительного тракта, способствует выведению токсинов, холестерина и других продуктов жизнедеятельности, защищает от резких колебаний уровня сахара в крови, влияет на избыточный вес. 20 г клетчатки в день (рекомендуемая суточная потребность) снижают риск сердечных заболеваний на 60%.

Действие активных компонентов

Растворимая клетчатка (яблочная клетчатка и яблочный пектин, гуаровая камедь, гуммиарабик, инулин, глюкоманнан) обладает ценной способностью адсорбировать большое количество воды, образуя гелеобразную массу, которая с одной стороны защищает слизистые желудка и кишечника, с другой, облегчает выведение токсинов и шлаков из организма. Кроме того, дает ощущение сытости, что помогает не переедать и не набирать лишний вес.

Нерастворимая клетчатка (целлюлоза, рисовые отруби) активирует перистальтику кишечника и ускоряет продвижение пищи по пищеварительному тракту. Она не переваривается организмом, но ее грубые волокна, словно щетка, очищают стенки кишечника. В результате такой «уборки» улучшаются обменные процессы и усвоение витаминов, минералов и других полезных веществ.

Глутамин – условно незаменимая аминокислота, которая не только участвует в синтезе белка, но, и абсолютно необходима для поддержания и восстановления структуры и функции кишечника, особенно при состояниях, когда происходит повреждение слизистой оболочки («синдром раздраженного кишечника»).

Гель алоэ вера обволакивает слизистую желудка, защищая ее от раздражения. Улучшает моторику кишечника, способствует росту полезной кишечной микрофлоры. Помогает нормализовать обмен веществ и пищеварение, улучшает усвоение питательных веществ из пищи.

применение

Дейли Делишес Хай-Файбер:

- нормализует микрофлору кишечника;
- активирует перистальтику кишечника и пищеварение;
- способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови;
- улучшает детоксикацию организма;
- уменьшает риск ожирения.



После 30

Over 30

код 17251

форма выпуска порошок 480 г

состав

Аргинин 1750 мг, глицин 1000 мг, аргинин-α-кетоглютарат 750 мг, глутамин 500 мг, цитруллин 250 мг, лизин 250 мг, витамин С 240 мг, таурин 150 мг, магний 22 мг, витамин Е 60 МЕ, глутаминовая кислота 100 мг, витамин РР 14 мг, пантотеновая кислота 5 мг, 5-НТР 5 мг, липоевая кислота 5 мг, витамин В6 4 мг, витамин В1 1,5 мг, витамин В2 1,7 мг, фолиевая кислота 180 мкг, витамин В12 4 мкг, вспомогательные компоненты.

«После 30» – сбалансированная композиция ценных для здоровья аминокислот, витаминов и минералов. Качественно улучшает функционирование жизненно важных систем организма, сердечно-сосудистой и ЦНС, предупреждает преждевременное старение.

Действие активных компонентов

Аргинин – считают самой могущественной аминокислотой кардиологии. Ведь при его окислении образуется оксид азота – ведущий фактор расслабления сосудов. Оксид азота выполняет две важнейшие функции: регулирует сосудистый тонус и участвует в передаче нервных импульсов в головном мозге. Если до 30 лет аргинин синтезируется в небольших количествах в организме, то после 30 его количество значительно сокращается. В преклонном возрасте ситуация еще более усугубляется, и нарастающий дефицит аргинина может привести к серьезным проблемам со здоровьем, в частности, с сердцем.

Цитруллин находится в тесной взаимосвязи с аргинином, участвуя в его синтезе, а вместе

они являются действующим звеном орнитинового цикла, важнейшего процесса обезвреживания аммиака и других токсичных веществ и выведения избытка мочевины из организма. Цитруллин также повышает уровень фосфокреатина, усиливающего энергетический обмен в миокарде, подавляет действие ферментов, которые разрушают оксид азота.

Таурин вместе с оксидом азота предотвращает повреждения стенок сосудов, регулирует уровень липидов в сосудах, а также уровень кальция в миокарде, что очень важно как для профилактики, так и в период реабилитации после инфаркта, инсульта. Вместе с аминокислотами глутамином и лизином улучшает обмен веществ в мозге, способствует выработке гормона роста соматотропина, а также серотонина, инсулина и др.

Витамин С отвечает за нормальное протекание окислительно-восстановительных процессов в организме. Он препятствует окислению гемоглобина, улучшает обмен многих из присутствующих в продукте аминокислот, влияет на уровень холестерина в крови.

Витамин Е – жирорастворимый витамин-антиоксидант. Положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, сосудистый тонус, препятствует образованию тромбов.

Магний – особо важный минерал для сердца. Улучшает снабжение миокарда кислородом, контролирует нервно-мышечную проводимость, в том числе сердечный ритм.

применение

«После 30» благоприятно воздействует на организм:

- улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем;
- предупреждает тромбообразование;
- улучшает обмен веществ



CORAL ACTIVE

**Каталог
продукции**

CORAL ACTIVE

Coral Active - это программа для восстановления и укрепления здоровья старшего поколения, с эко продуктами компании CORAL CLUB INTERNATRIONAL - занимающейся новыми технологиями сохранения, восстановления и поддержания здоровья человека, при помощи природных оздоровительных программ, состоящих исключительно из натуральных компонентов, изготовленных с использованием современных научных разработок, которые позволяют сохранить всё ценное что было создано природой . В программу профилактики здоровья входит набор лучших эко продуктов, необходимых для улучшения работы сердечно – сосудистой, нервной и костно-мышечной системы, а также для очищения организма. Для полной информации о продуктах, применении, доставке и цене программы **Coral Active** , Вы можете узнать в группах в социальных сетях или по телефону горячей линии





ных солей, который обуславливает его уникальные свойства и воздействие на организм. В основном, это соли кальция и магния. В его состав также входят калий, натрий, железо, фосфор, сера, кремний, хром, марганец, цинк и другие элементы. Этот богатый комплекс природных солей оказывает регулирующее действие на минеральный баланс в организме, а значит, нормализует деятельность жизненно важных систем и органов.

Действие активных компонентов

Кальций совместно с фосфором формирует костную ткань, является строительным материалом для всех соединительных тканей. Он поддерживает стабильную сердечную деятельность, нервную проводимость и мышечные сокращения, повышает проницаемость клеточных мембран, нормализует процессы свертывания крови.

Магний – помощник кальция – обеспечивает высвобождение АТФ и повышает энергетический потенциал организма, обеспечивает стабильный сердечный ритм, регулирует тонус гладкой мускулатуры (сосудов, кишечника, желчного и мочевого пузыря). Сбалансированное сочетание в организме кальция и магния (2:1) препятствует выведению кальция из костей, их размягчению.

Натрий регулирует осмотическое давление, водно-белковый обмен, необходим для поддержания нейро-мышечной возбудимости и работы натрий-калиевого насоса, обеспечивающего регуляцию клеточного обмена.

Калий – основной внутриклеточный катион, который поддерживает водно-солевой и кислотно-щелочной баланс, нервно-мышечную возбудимость и проводимость; обеспечивает стабильность артериального давления, выводит избыточную жидкость из организма.

применение

При взаимодействии с водой минералы из солей переходят в воду и придают ей полезные свойства, которые способствуют:

- достижению оптимального значения pH;
- регуляции артериального давления и сердечного ритма;
- профилактике остеопороза, артритов;
- повышению эластичности мышц, восстановлению структуры костной и хрящевой тканей;
- регуляции работы почек, пищеварительной системы;
- улучшению состояния кожных покровов.

Корал-Майн

Coral-Mine

код 91655 / 91656

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг

Корал-Майн Сильвер

Coral-Mine Silver

код 2201 / 2200

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг
серебро 1 мг

«Корал-Майн»/«Корал-Майн Сильвер» – продукт, который производится в Японии из глубоководных кораллов склерактиний, произрастающих в Японском море, близ островов Окинава и Токуноси-ма. Коралл – это уникальная субстанция, в которой более чем за 500 млн лет существования достигнута совершенная гармония животного, растительного и минерального миров. Это удивительное творение природы совмещает в себе сразу несколько материальных форм: это морское животное с причудливым очертанием, напоминающим диковинные растения, а существует за счет морских солей и питается морскими микроорганизмами.

Скелет коралла – это комплекс минераль-



H-500

H-500

код 91800/ 91882/ 91883

форма выпуска 60 /90 /120 капсул

состав

Магния цитрат, калия цитрат, калия аскорбат, кремния диоксид, натрия борат.

«H-500» пополняет линейку продуктов, обладающих антиоксидантным действием. Как известно, свободные радикалы повреждают митохондрии, в которых образуется и хранится АТФ, лишая их тем самым возможности удовлетворять потребности организма в энергии. Вследствие этого появляются типичные признаки старения: ухудшается память, слух, зрение, снижается тонус и выносливость. Обеспечивая защиту от свободных радикалов, «H-500» помогает восстановить нормальную работоспособность организма.

Действие активных компонентов

Благодаря «H-500» проблема раннего старения и плохого самочувствия просто перестанет для вас существовать. «H-500» – это жизненная сила, выносливость и восстановление, физическая и умственная работоспособность.

«H-500» позволяет легче переносить любые физические нагрузки, спортивные занятия или тяжелую работу. Продукт способствует снижению уровня молочной кислоты и ее быстрой утилизации из мышц, ускоряет их восстановление после нагрузок. Такой положительный эффект позволяет рекомендовать продукт людям интеллектуального труда, занятым на

тяжелом производстве, спортсменам, а также любителям активного отдыха или тем, кому в силу каких-то причин надо быть бодрым и полным сил так как позволяет легко перенести сверхнагрузки, снимает перенапряжение, повышает упругость и тонус мышц.

Этот продукт увеличивает энергетический потенциал организма за счет стимулирования выработки клеточной энергии, что очень важно для здоровья в целом, так как достаточный запас энергии обеспечивает физическую и умственную работоспособность, улучшает обмен веществ и позволяет противостоять многим неблагоприятным факторам.

Окислительный стресс, вызываемый токсинами, микробами, свободными радикалами, приводит к клеточным повреждениям и ухудшению здоровья. «H-500» препятствует окислению здоровых клеток и восстанавливает в организме благоприятную щелочную среду, способствуя улучшению питания клеток и обмена веществ.

применение

«H-500» оказывает оздоровительное воздействие на здоровье:

- *благодаря повышению энергетических резервов организма полезен людям интеллектуального труда, занятым на тяжелом производстве и др.;*
- *необходим спортсменам, а также любителям активного отдыха;*
- *предупреждает преждевременное старение организма.*



Ассимилятор

Assimilator

код 91118

форма выпуска 90 капсул

состав

Протеаза	30 000 ед.
амилаза	8000 ед.
липаза	50 ед.
мальтаза	150 ед.
лактаза	400 ед.
целлюлаза	200 ед.
папаин	600 000 ед.
бромелайн	300 000 ед.
витамин А	1000 МЕ
витамин Д ₃	200 МЕ
вспомогательные компоненты.	

При возникновении потребности ассимилировать пищи больше, чем обычно, необходимо усилить переваривающую способность ЖКТ за счет увеличения количества пищеварительных ферментов. Это группа специализированных ферментов, расщепляющих в желудочно-кишечном тракте сложные пищевые вещества до более простых, которые затем, всасываясь через слизистую оболочку кишечника, поступают в кровь. При увеличении затрат на расщепление питательных веществ, а также при недостаточной выработке ферментов самим ЖКТ возникает необходимость введения ферментов извне с биологически активными добавками к пище, например, с «Ассимилятором», натуральным продуктом, улучшающим пищеварение. В его состав входят основные ферменты растительного происхождения.

Действие активных компонентов

Ферменты, расщепляющие углеводы

Амилаза, являясь главным ферментом слю-

ны, начинает процесс переваривания углеводной пищи (хлебобулочные изделия, крупы, картофель) в ротовой полости.

Целлюлаза – не синтезируемый пищеварительной системой человека фермент, необходимый для переваривания растительных волокон (клетчатки). Активно расщепляет целлюлозу (клетчатку) с образованием глюкозы. Целлюлаза повышает пищевую ценность зерновых культур, фруктов и овощей.

Лактаза – фермент, расщепляющий лактозу (молочный сахар) до глюкозы. Улучшает усвоение молочных продуктов.

Ферменты, расщепляющие белки

Протеаза вместе с другими ферментами – папаином и бромелайном – способствует расщеплению белков до простых аминокислот, улучшая качество их усвоения. Благодаря этому предотвращается оседание остатков белковой пищи на стенках кишечника, улучшается белковый обмен. Протеаза также способствует разрушению белковых патогенных микроорганизмов, укрепляя иммунную защиту организма.

Папаин и бромелайн активно действуют как в кислой, так и в щелочной среде пищеварительного тракта, расщепляя белки до состояния, когда они могут быть легко усвоены.

Ферменты, расщепляющие жиры

Липаза, действуя в тонком кишечнике, расщепляет насыщенные жиры животной пищи (мясо, молочные и морепродукты), превращая их в легкоусвояемые жирные кислоты, помогает усвоению жирорастворимых витаминов А и D.

Витамин А является антиоксидантом, укрепляет сопротивление инфекциям, играет важную роль в клеточном иммунитете, участвует в обмене жиров, защищает слизистые ЖКТ.

Витамин D регулирует фосфорно-кальциевый обмен и повышает проницаемость стенок кишечника для лучшего усвоения полезных веществ в ЖКТ.

применение

«Ассимилятор» способствует:

- улучшению пищеварения и усвоения пищи;
- избавлению от метеоризма, тяжести в желудке;
- снабжению клеток питательными веществами;
- повышению иммунного статуса организма.



Корал Лецитин

Coral Lecithin

код 91650

форма выпуска 120 капсул

состав

Жидкий соевый лецитин 1200 мг

«**Корал Лецитин**» – продукт высокого качества, который производится под собственной торговой маркой компании **Coral Club**. Это одна из самых универсальных добавок, необходимых для поддержания здоровья. Лецитин – основа всех клеточных оболочек (мембран) человеческого организма. Он необходим организму как строительный материал для обновления и «ремонта» поврежденных клеток.

Действие активных компонентов

Главные составляющие лецитина – **ХОЛИН** и **ИНОЗИТОЛ** – жизненно важны для полноценной работы головного мозга. Холин отвечает за координацию мышечных сокращений, интеллектуальную деятельность, работоспособность, творческую активность, способствует формированию и сохранению оперативной памяти. Инозитол благотворно влияет на настроение, поведение, ориентацию в пространстве, обладает успокаивающими свойствами, снижая нервозность и раздражительность.

Лецитин – незаменимый помощник сердца. Достаточное содержание этого полезного вещества в пище способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает текучесть крови и кровоснабжение органов. Снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает тонус сосудистой стенки, а следовательно, может

влиять на кровяное давление.

Лецитин активно участвует в регуляции жирового обмена, расщепляя жиры до простых жирных кислот. Поэтому в присутствии лецитина липиды быстрее покидают печень и поступают в жировые депо и органы. Кроме того, прием лецитина способствует ускорению восстановления поврежденных клеток печени при токсическом воздействии алкоголя, никотина, лекарств и наркотиков, пищевых консервантов и красителей.

Это вещество также играет важную роль в иммунной защите организма. Лецитин восстанавливает функции наших защитников – лимфоцитов и макрофагов, повышает сопротивляемость заболеваниям за счет выработки антител, стимуляции роста и активности фагоцитов.

Это один из основных активаторов репродуктивной функции. Он особенно важен для внутриутробного развития ребенка и новорожденного, благотворно влияет на развитие умственных способностей малыша в будущем.

Помимо всех прочих достоинств лецитин является антиоксидантом, защищающим кожу от свободных радикалов. Он улучшает процессы питания и детоксикации, активизирует липидный обмен, стимулирует процесс образования новых кожных клеток и восстановления поврежденных.

применение

Употребление «Корал Лецитина» будет полезно в следующих случаях:

- *сердечно-сосудистые заболевания;*
- *нервозность, утомляемость, рассеянное внимание, снижение памяти;*
- *повышенные интеллектуальные или физические нагрузки;*
- *нарушения функции печени;*
- *проблемы с кожей.*



Омега 3/60

Omega 3/60

код 91621 / 91666

форма выпуска 30 капсул / 90 капсул

состав

Рыбий жир 1000 мг
витамин E 1,40 мг

Учеными давно установлено, что употребление жира морских рыб снижает риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. В рыбьем жире содержатся ненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые относятся к эссенциальным (незаменимым) жирным кислотам. Эти кислоты не синтезируются в организме человека, и крайне важно ежедневно получать их с пищей в достаточном количестве и сбалансированном составе.

По данным НИИ питания РАМН, дефицит потребления омега-3 ПНЖК у большей части населения России составляет около 80 %. Увеличивая потребление рыбьего жира, можно максимально снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что содержание холестерина (главного виновника развития атеросклероза) в крови людей, принимающих рыбий жир, поддерживается на низком уровне, поскольку полиненасыщенные жирные кислоты, попадая в организм, конкурируют с холестерином, вытесняя его из кровотока.

«Омега 3/60» содержит натуральный жир морских рыб, богатый источником жирных кислот омега-3, а также витамин E, которые играют первостепенную роль в профилактике атеросклероза и связанных с ним болезней сердца. Проведенные исследования показали, что со-

держание полиненасыщенных жирных кислот омега-3 в биоактивной добавке к пище «Омега 3/60» составляет более 60 % от общей суммы жирных кислот. Продукт отвечает самым высоким требованиям качества, тщательно очищен и не имеет специфического запаха и вкуса рыбы. Кроме того, использование современных методов обработки рыбьего жира (микрoгерметизация капсул) является лучшим способом защиты ПНЖК омега-3 от окисления и разрушения их полезных свойств.

Действие активных компонентов

Основными функциями ПНЖК является их участие в формировании фосфолипидов клеточных мембран и синтезе тканевых гормонов эйкозаноидов: простаглицлинов, простаглицлинов, лейкотриенов и тромбoксанов, регулирующих местные клеточные и тканевые функции, включая воспалительные реакции, функционирование тромбоцитов, лейкоцитов и эритроцитов, сужение и расширение сосудов.

ПНЖК омега-3 предупреждают повреждение эндотелия, являются структурным компонентом клеток иммунной, нервной, сердечно-сосудистой систем и сетчатки глаза, участвуют в их формировании и обеспечивают оптимальное функционирование.

Дефицит поступления в организм человека омега-3 ПНЖК, в частности эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексаеновой (ДГК) кислот, является одной из причин развития атеросклероза и связанных с ним заболеваний, таких как ишемические заболевания, болезнь Альцгеймера.

Витамин E защищает липиды клеточных мембран от окисления и повреждения свободными радикалами, повышает работоспособность и сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

применение

«Омега 3/60» играет значительную роль в профилактике:

- атеросклероза и тромбоза сосудов;
- ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркта;
- артериальной гипертензии;
- нарушений ритма сердца;
- нарушений иммунного статуса организма.



ПентоКан

Pentokan

код 2141

форма выпуска 20 шипучих таблеток

состав

Калий (гидрокарбонат) 420 мг
витамин С (L-аскорбиновая кислота) 100 мг
рибоза 20 мг
вспомогательные компоненты.

«ПентоКан» – сбалансированная комбинация калия, витамина С и рибозы – трех компонентов, необходимых для поддержания эффективного энергообмена. Удобная форма выпуска обеспечивает повышенную биодоступность, позволяя активным веществам быстрее и лучше усваиваться.

Действие активных компонентов

Калий – элемент, значение которого трудно переоценить. Он содержится во всех внутриклеточных жидкостях и помогает нормализовать кислотно-щелочной баланс. Калий важен для здоровья сердца, уменьшает проводимость миокарда. Снижение его содержания в крови повышает риск развития аритмий. От уровня этого минерала в организме во многом зависит наша работоспособность и энергичность; при его понижении (из-за напряженной физической или умственной активности, стресса, несбалансированного питания) человек ощущает упадок сил и быстро устает.

Витамин С – крайне важный для здоровья витамин, обладающий антиоксидантными свойствами. Если вы ведете активную жизнь, напряженно работаете, часто испытываете стресс или живете в неблагоприятных условиях, то он вам особенно необходим. Витамин С помогает снабжать кислоро-

дом мышцы и ткани, участвует в синтезе коллагена, способствует лучшему усвоению белка. Благодаря ему организм быстрее восстанавливается после нагрузки и стресса. Витамин С также способствует защите организма от преждевременного старения.

Рибоза необходима для синтеза молекул АТФ (аденозинтрифосфат), посредством которых все клетки нашего организма сохраняют и используют энергию для биохимических реакций. Рибоза особенно важна для спортсменов: концентрация АТФ в клетках после тренировки (или другой стрессовой ситуации) значительно снижается, а дополнительное употребление рибозы помогает восстановить энергетические запасы.

применение

Активные компоненты «ПентоКана» помогают:

- поддерживать высокий уровень энергии и работоспособность;
- быстрее восстановиться после нагрузки и стресса;
- поддерживать здоровье сердца.



Корал Люцерна

Coral Alfalfa

код 2102

форма выпуска 120 капсул

состав

Трава люцерны посевной 150 мг
концентрированный сок люцерны 250 мг
вспомогательные компоненты.

«Корал Люцерна» разносторонне воздействует на здоровье, являясь отличным профилактическим средством от многих недугов. Новый продукт кроме травы люцерны содержит концентрированный сок листьев, что усиливает его положительное действие. Употребление «царской травы» способствует подъему жизненного тонуса, повышает работоспособность, полезно людям с ослабленным здоровьем, страдающим от расстройства пищеварения, интоксикации, имеющим проблемы мочеполовой системы.

Действие активных компонентов

Повышенное потребление люцерной из почвы минералов и объясняет ее полезные свойства и широкий спектр применения. В листьях растения содержатся восемь эссенциальных аминокислот, не воспроизводимых человеческим организмом, витамины А, В₁, В₂, В₆, D₂, D₃, Е и К, минеральные вещества, особенно кальций, фосфор и фтор, сапонины, изофлавоны и др. Наличие витамина К делает люцерну эффективным антигеморрагическим средством, предупреждающим кровоизлияния и кровоточивость.

Люцерна – одно из немногих растений, имеющих в своем составе фтор природного происхождения, который накапливается в организме в первую очередь в тканях зубов. Он способ-

ствует формированию зубной эмали и предохраняет зубы от развития кариеса, оказывая бактерицидное действие на микроорганизмы.

Благодаря сапонидам растение способно снижать в крови уровень холестерина. Оно не только предотвращает атеросклеротические изменения в стенках сосудов, но и повышает их эластичность, используется при снижении артериального давления.

Люцерна оказывает регулирующее действие на проницаемость кровеносных сосудов и окислительно-восстановительные процессы.

«Универсальная» трава оказывает оздоравливающий эффект при болезнях желудка, вздутии, язвенной болезни. Экстракт люцерны используется во время лечебного голодания из-за содержащихся в нем ценных веществ, в первую очередь аминокислот и хлорофилла.

Она полезна женщинам в период менопаузы и кормящим матерям благодаря эстрогеноподобной активности изофлавонов и способности сглаживать тревожные состояния, повышать лактацию.

Это также мягкое мочегонное средство (нормализует водный баланс и способствует выведению солей мочевой кислоты из организма).

применение

«Корал Люцерна» – отличное общеукрепляющее средство, применяемое для профилактики:

- гиповитаминоза;
- переутомления, повышенной раздражительности;
- атеросклероза;
- подагры;
- недостаточной лактации.



Дейли Делишес Хай-Файбер

со вкусом асаи и черники

Daily Delicious Hi-Fiber Acai & Blueberry

код 2103

форма выпуска 270 г порошок (30 порций по 9 г)

состав

Клетчатка яблочная 3000 мг, инулин (из корня цикория) 2790 мг, (гуаровая камедь, гуммиарабик, натрий карбоксиметилцеллюлоза) 740 мг, рисовые отруби 500 мг, свекла 300 мг, лимонная кислота, L-глутамин 200 мг, концентрат сока сливы 200 мг, глюкоманнан 200 мг, натуральный черничный ароматизатор, натуральный смородиновый ароматизатор, натуральный вишневый ароматизатор, плоды ананаса 100 мг, асаи экстракт 100 мг, ягоды черники 100 мг, яблочный пектин 50 мг, гель алоэ вера 30 мг, стевиогликозид 30 мг, кремния диоксид.

Дейли Делишес Хай-Файбер – новый, полезный и приятный на вкус и цвет источник пищевых волокон, которых очень не хватает в рационе современного человека. Этот продукт полезен всем вне зависимости от сезона года и времени суток.

Пищевые волокна в рационе не может заменить ни один продукт. Клетчатка является основной «пищей» для полезной микрофлоры кишечника. А здоровый кишечник – это залог крепкого иммунитета и правильного обмена веществ в организме.

Клетчатка поддерживает равновесие полезной флоры кишечника, стимулирует моторику пищеварительного тракта, способствует выведению токсинов, холестерина и других продуктов жизнедеятельности, защищает от резких колебаний уровня сахара в крови, влияет на избыточный вес. 20 г клетчатки в день (рекомендуемая суточная потребность) снижают риск сердечных заболеваний на 60%.

Действие активных компонентов

Растворимая клетчатка (яблочная клетчатка и яблочный пектин, гуаровая камедь, гуммиарабик, инулин, глюкоманнан) обладает ценной способностью адсорбировать большое количество воды, образуя гелеобразную массу, которая с одной стороны защищает слизистые желудка и кишечника, с другой, облегчает выведение токсинов и шлаков из организма. Кроме того, дает ощущение сытости, что помогает не переесть и не набирать лишний вес.

Нерастворимая клетчатка (целлюлоза, рисовые отруби) активизирует перистальтику кишечника и ускоряет продвижение пищи по пищеварительному тракту. Она не переваривается организмом, но ее грубые волокна, словно щетка, очищают стенки кишечника. В результате такой «уборки» улучшаются обменные процессы и усвоение витаминов, минералов и других полезных веществ.

Глутамин – условно незаменимая аминокислота, которая не только участвует в синтезе белка, но, и абсолютно необходима для поддержания и восстановления структуры и функции кишечника, особенно при состояниях, когда происходит повреждение слизистой оболочки («синдром раздраженного кишечника»).

Гель алоэ вера обволакивает слизистую желудка, защищая ее от раздражения. Улучшает моторику кишечника, способствует росту полезной кишечной микрофлоры. Помогает нормализовать обмен веществ и пищеварение, улучшает усвоение питательных веществ из пищи.

применение

Дейли Делишес Хай-Файбер:

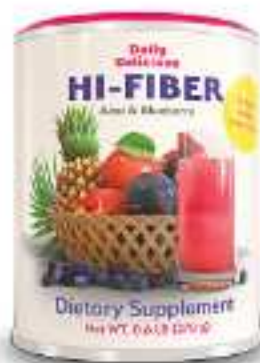
- нормализует микрофлору кишечника;
- активизирует перистальтику кишечника и пищеварение;
- способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови;
- улучшает детоксикацию организма;
- уменьшает риск ожирения.



CORAL CLUB

ПОДАРИ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЯМ

CORAL ACTIVE





CORAL NORDIC

NORDIC WALKING IN THE WORLD

МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ



Палки для скандинавской ходьбы CORAL CLUB прекрасно подойдут как новичкам, так и любителям ходьбы, их удобно взять с собой, благодаря компактному размеру в 80 см. Нижняя секция палки имеет отсечки в см, по которым можно выставить рост ходока. Ручка из комбинации пластика и натуральной пробки обеспечивает надежность и комфорт. Быстроразъемные темляки добавляют еще больше удобства в ежедневные тренировки. В комплект палок для скандинавской ходьбы CORAL CLUB, входят резиновые башмаки для ходьбы по асфальту и твердому грунту.



CORAL POWER

MAXI

Каталог
продукции



ных солей, который обуславливает его уникальные свойства и воздействие на организм. В основном, это соли кальция и магния. В его состав также входят калий, натрий, железо, фосфор, сера, кремний, хром, марганец, цинк и другие элементы. Этот богатый комплекс природных солей оказывает регулирующее действие на минеральный баланс в организме, а значит, нормализует деятельность жизненно важных систем и органов.

Действие активных компонентов

Кальций совместно с фосфором формирует костную ткань, является строительным материалом для всех соединительных тканей. Он поддерживает стабильную сердечную деятельность, нервную проводимость и мышечные сокращения, повышает проницаемость клеточных мембран, нормализует процессы свертывания крови.

Магний – помощник кальция – обеспечивает высвобождение АТФ и повышает энергетический потенциал организма, обеспечивает стабильный сердечный ритм, регулирует тонус гладкой мускулатуры (сосудов, кишечника, желчного и мочевого пузыря). Сбалансированное сочетание в организме кальция и магния (2:1) препятствует выведению кальция из костей, их размягчению.

Натрий регулирует осмотическое давление, водно-белковый обмен, необходим для поддержания нейро-мышечной возбудимости и работы натрий-калиевого насоса, обеспечивающего регуляцию клеточного обмена.

Калий – основной внутриклеточный катион, который поддерживает водно-солевой и кислотно-щелочной баланс, нервно-мышечную возбудимость и проводимость; обеспечивает стабильность артериального давления, выводит избыточную жидкость из организма.

применение

При взаимодействии с водой минералы из солей переходят в воду и придают ей полезные свойства, которые способствуют:

- достижению оптимального значения pH;
- регуляции артериального давления и сердечного ритма;
- профилактике остеопороза, артритов;
- повышению эластичности мышц, восстановлению структуры костной и хрящевой тканей;
- регуляции работы почек, пищеварительной системы;
- улучшению состояния кожных покровов.

Корал-Майн

Coral-Mine

код 91655 / 91656

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг

Корал-Майн Сильвер

Coral-Mine Silver

код 2201 / 2200

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг
серебро 1 мг

«Корал-Майн»/«Корал-Майн Сильвер» – продукт, который производится в Японии из глубоководных кораллов склерактиний, произрастающих в Японском море, близ островов Окинава и Токуноси-ма. Коралл – это уникальная субстанция, в которой более чем за 500 млн лет существования достигнута совершенная гармония животного, растительного и минерального миров. Это удивительное творение природы совмещает в себе сразу несколько материальных форм: это морское животное с причудливым очертанием, напоминающим дикий вид растения, а существует за счет морских солей и питается морскими микроорганизмами.

Скелет коралла – это комплекс минераль-



H-500

H-500

код 91800/ 91882/ 91883

форма выпуска 60 /90 /120 капсул

состав

Магния цитрат, калия цитрат, калия аскорбат, кремния диоксид, натрия борат.

«H-500» пополняет линейку продуктов, обладающих антиоксидантным действием. Как известно, свободные радикалы повреждают митохондрии, в которых образуется и хранится АТФ, лишая их тем самым возможности удовлетворять потребности организма в энергии. Вследствие этого появляются типичные признаки старения: ухудшается память, слух, зрение, снижается тонус и выносливость. Обеспечивая защиту от свободных радикалов, «H-500» помогает восстановить нормальную работоспособность организма.

Действие активных компонентов

Благодаря «H-500» проблема раннего старения и плохого самочувствия просто перестанет для вас существовать. «H-500» – это жизненная сила, выносливость и восстановление, физическая и умственная работоспособность.

«H-500» позволяет легче переносить любые физические нагрузки, спортивные занятия или тяжелую работу. Продукт способствует снижению уровня молочной кислоты и ее быстрой утилизации из мышц, ускоряет их восстановление после нагрузок. Такой положительный эффект позволяет рекомендовать продукт людям интеллектуального труда, занятым на

тяжелом производстве, спортсменам, а также любителям активного отдыха или тем, кому в силу каких-то причин надо быть бодрым и полным сил так как позволяет легко перенести сверхнагрузки, снимает перенапряжение, повышает упругость и тонус мышц.

Этот продукт увеличивает энергетический потенциал организма за счет стимулирования выработки клеточной энергии, что очень важно для здоровья в целом, так как достаточный запас энергии обеспечивает физическую и умственную работоспособность, улучшает обмен веществ и позволяет противостоять многим неблагоприятным факторам.

Окислительный стресс, вызываемый токсинами, микробами, свободными радикалами, приводит к клеточным повреждениям и ухудшению здоровья. «H-500» препятствует окислению здоровых клеток и восстанавливает в организме благоприятную щелочную среду, способствуя улучшению питания клеток и обмена веществ.

применение

«H-500» оказывает оздоровительное воздействие на здоровье:

- *благодаря повышению энергетических резервов организма полезен людям интеллектуального труда, занятым на тяжелом производстве и др.;*
- *необходим спортсменам, а также любителям активного отдыха;*
- *предупреждает преждевременное старение организма.*



Противити

Protivity

код 1805

форма выпуска 140 таблеток

состав

Комплекс аминокислот:

L-изолейцин	120 мг
L-лизин	114 мг
L-фенилаланин	103 мг
L-аргинин	100 мг
L-глутамин	100 мг
L-лейцин	100 мг
L-метионин	100 мг
L-треонин	100 мг
L-валин	86,7 мг
L-гистидин	74 мг
L-5-гидрокситриптофан	2,0 мг
витамин С	10 мг

вспомогательные компоненты.

Аминокислоты, соединенные в цепочку пептидной связью, составляют высокомолекулярные органические белки, которые участвуют во всех основных процессах: дыхании, пищеварении, передаче нервных импульсов и т. д. От степени усвоения белков зависит уровень жизнедеятельности организма.

«Противити» – идеальное низкокалорийное белковое дополнение к ежедневному питанию. В составе продукта смесь высококачественных аминокислот растительного происхождения, которые наиболее легко и полно усваиваются без образования калорий. Их употребление позволит оптимизировать обмен веществ, сократить время восстановления мышц после утомительных нагрузок, обеспечить силу и выносливость.

Действие активных компонентов

L-изолейцин и L-валин необходимы для син-

теза гемоглобина, стабилизируют процессы энергообеспечения и увеличивают выносливость.

L-лизин входит в состав белков животного происхождения, необходим для восстановления тканей после травм, образования антител, гормонов, ферментов, улучшает усвоение кальция из крови и его транспорт в костную ткань.

L-фенилаланин осуществляет связь между нейронами и головным мозгом, улучшает память, поддерживает бодрость и ясность мышления, способствует выделению эндорфинов, положительно влияющих на настроение.

L-глутамин стимулирует функции мозга, ускоряет метаболические процессы в мышцах, утилизируя нежелательные жировые отложения, предотвращает напряжение и повреждение мышц после утомительной работы или тренировки, повышает гидратацию мышечных клеток и способствует их росту и восстановлению.

L-метионин и **L-треонин** повышают синтез холина, иммуноглобулинов и антител, снижают уровень холестерина в крови, препятствуют жировому перерождению печени.

L-аргинин способствует выработке инсулина, а также увеличению мышечной массы. Действуя как сильный антиокислитель, препятствует окислению жиров и поддерживает здоровый уровень липидов в крови.

L-триптофан участвует в синтезе серотонина – нейромедиатора головного мозга. Вместе с лизином стимулирует выработку гормона роста, снижает уровень холестерина, улучшает качество сна.

применение

Употребление «Противити» необходимо при недостатке полноценного белкового питания в следующих случаях:

- при нарушении пищеварения и обмена веществ;
- при повышенных физических или интеллектуальных нагрузках;
- при депрессивных состояниях;
- при общем упадке сил;
- при нарушении работы печени;
- после операций и травм.



Дейли Делишес Хай-Файбер

со вкусом асаи и черники

Daily Delicious Hi-Fiber Acai & Blueberry

код 2103

форма выпуска 270 г порошок (30 порций по 9 г)

состав

Клетчатка яблочная 3000 мг, инулин (из корня цикория) 2790 мг, (гуаровая камедь, гуммиарабик, натрий карбоксиметилцеллюлоза) 740 мг, рисовые отруби 500 мг, свекла 300 мг, лимонная кислота, L-глутамин 200 мг, концентрат сока сливы 200 мг, глюкоманнан 200 мг, натуральный черничный ароматизатор, натуральный смородиновый ароматизатор, натуральный вишневый ароматизатор, плоды ананаса 100 мг, асаи экстракт 100 мг, ягоды черники 100 мг, яблочный пектин 50 мг, гель алоэ вера 30 мг, стевииогликозид 30 мг, кремния диоксид.

Дейли Делишес Хай-Файбер – новый, полезный и приятный на вкус и цвет источник пищевых волокон, которых очень не хватает в рационе современного человека. Этот продукт полезен всем вне зависимости от сезона года и времени суток.

Пищевые волокна в рационе не может заменить ни один продукт. Клетчатка является основной «пищей» для полезной микрофлоры кишечника. А здоровый кишечник – это залог крепкого иммунитета и правильного обмена веществ в организме.

Клетчатка поддерживает равновесие полезной флоры кишечника, стимулирует моторику пищеварительного тракта, способствует выведению токсинов, холестерина и других продуктов жизнедеятельности, защищает от резких колебаний уровня сахара в крови, влияет на избыточный вес. 20 г клетчатки в день (рекомендуемая суточная потребность) снижают риск сердечных заболеваний на 60%.

Действие активных компонентов

Растворимая клетчатка (яблочная клетчатка и яблочный пектин, гуаровая камедь, гуммиарабик, инулин, глюкоманнан) обладает ценной способностью адсорбировать большое количество воды, образуя гелеобразную массу, которая с одной стороны защищает слизистые желудка и кишечника, с другой, облегчает выведение токсинов и шлаков из организма. Кроме того, дает ощущение сытости, что помогает не переедать и не набирать лишний вес.

Нерастворимая клетчатка (целлюлоза, рисовые отруби) активирует перистальтику кишечника и ускоряет продвижение пищи по пищеварительному тракту. Она не переваривается организмом, но ее грубые волокна, словно щетка, очищают стенки кишечника. В результате такой «уборки» улучшаются обменные процессы и усвоение витаминов, минералов и других полезных веществ.

Глутамин – условно незаменимая аминокислота, которая не только участвует в синтезе белка, но, и абсолютно необходима для поддержания и восстановления структуры и функции кишечника, особенно при состояниях, когда происходит повреждение слизистой оболочки («синдром раздраженного кишечника»).

Гель алоэ вера обволакивает слизистую желудка, защищая ее от раздражения. Улучшает моторику кишечника, способствует росту полезной кишечной микрофлоры. Помогает нормализовать обмен веществ и пищеварение, улучшает усвоение питательных веществ из пищи.

применение

Дейли Делишес Хай-Файбер:

- нормализует микрофлору кишечника;
- активирует перистальтику кишечника и пищеварение;
- способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови;
- улучшает детоксикацию организма;
- уменьшает риск ожирения.





CORAL CLUB

ru.coral-club.com



CORAL FITNESS

**Каталог
продукции**



ных солей, который обуславливает его уникальные свойства и воздействие на организм. В основном, это соли кальция и магния. В его состав также входят калий, натрий, железо, фосфор, сера, кремний, хром, марганец, цинк и другие элементы. Этот богатый комплекс природных солей оказывает регулирующее действие на минеральный баланс в организме, а значит, нормализует деятельность жизненно важных систем и органов.

Действие активных компонентов

Кальций совместно с фосфором формирует костную ткань, является строительным материалом для всех соединительных тканей. Он поддерживает стабильную сердечную деятельность, нервную проводимость и мышечные сокращения, повышает проницаемость клеточных мембран, нормализует процессы свертывания крови.

Магний – помощник кальция – обеспечивает высвобождение АТФ и повышает энергетический потенциал организма, обеспечивает стабильный сердечный ритм, регулирует тонус гладкой мускулатуры (сосудов, кишечника, желчного и мочевого пузыря). Сбалансированное сочетание в организме кальция и магния (2:1) препятствует выведению кальция из костей, их размягчению.

Натрий регулирует осмотическое давление, водно-белковый обмен, необходим для поддержания нейро-мышечной возбудимости и работы натрий-калиевого насоса, обеспечивающего регуляцию клеточного обмена.

Калий – основной внутриклеточный катион, который поддерживает водно-солевой и кислотно-щелочной баланс, нервно-мышечную возбудимость и проводимость; обеспечивает стабильность артериального давления, выводит избыточную жидкость из организма.

применение

При взаимодействии с водой минералы из солей переходят в воду и придают ей полезные свойства, которые способствуют:

- достижению оптимального значения pH;
- регуляции артериального давления и сердечного ритма;
- профилактике остеопороза, артритов;
- повышению эластичности мышц, восстановлению структуры костной и хрящевой тканей;
- регуляции работы почек, пищеварительной системы;
- улучшению состояния кожных покровов.

Корал-Майн

Coral-Mine

код 91655 / 91656

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг

Корал-Майн Сильвер

Coral-Mine Silver

код 2201 / 2200

форма выпуска

10 порошков по 1,0 г в пакетах-саше /
30 порошков по 1,0 г в пакетах-саше

состав

Измельченный коралл 994 мг
L-аскорбиновая кислота 5 мг
серебро 1 мг

«Корал-Майн»/«Корал-Майн Сильвер» – продукт, который производится в Японии из глубоководных кораллов склерактиний, произрастающих в Японском море, близ островов Окинава и Токуноси-ма. Коралл – это уникальная субстанция, в которой более чем за 500 млн лет существования достигнута совершенная гармония животного, растительного и минерального миров. Это удивительное творение природы совмещает в себе сразу несколько материальных форм: это морское животное с причудливым очертанием, напоминающим диковинные растения, а существует за счет морских солей и питается морскими микроорганизмами.

Скелет коралла – это комплекс минераль-



Слим бай Слим™

Slim by Slim™

код 91673, 91674

форма выпуска порошок, 10 и 30 стик-пакетов по 6 г

состав

ФОС (порошок корня цикория)	2 г
экстракт кожуры мандарина	0,8 г
экстракт плодов хурмы	0,7 г
экстракт ягод годжи	0,7 г
экстракт плодов гарцинии	0,5 г
экстракт листьев зеленого чая	0,3 г
таурин	0,25 г
витамин С (аскорбиновая кислота)	0,1 г
вспомогательные компоненты.	

Благодаря активным растительным ингредиентам «Слим бай Слим» позволяет достичь максимального результата в коррекции веса, а также легко справляется с лишним холестерином за счет его быстрого расщепления и утилизации организмом, способствует снижению уровня сахара в крови, способен обезвреживать и очищать организм от токсинов и шлаков.

Действие активных компонентов

Гарциния камбоджийская – источник гидроксиллимонной кислоты (ГЛК), выделяемой из плодов растения, обеспечивает в организме человека тройное действие: уменьшает образование жирных кислот и холестерина, усиливает окисление жира и регулирует аппетит. ГЛК участвует в метаболизме сахаров и жиров, препятствуя трансформации сахаров в жиры. Блокируя образование жирных кислот из углеводов, она поддерживает такую концентрацию глюкозы, при которой нейроны гипоталамуса не стимулируют аппетит.

Инулин – это, прежде всего, растворимая клетчатка плюс активный пребиотик. Проявля-

ет свои функциональные свойства в толстом кишечнике на уровне его симбиотической флоры, избирательно стимулируя рост и метаболическую активность полезных бактерий. Как сорбент ускоряет очищение организма от шлаков и токсинов.

Экстракт кожуры цитрусовых обладает тонизирующим кофеиноподобным эффектом. Содержит большое количество флавоноидов (нарингин, рутин, кверцетин, гесперидин), обладающих антисклеротическим действием. Уменьшает общий уровень липидов в крови, печени, сосудах, помогает желчи ускорить их расщепление без каких-либо вредных побочных эффектов.

Экстракт хурмы – источник многих полезных веществ: пищевых волокон, минералов (натрий, магний, калий, марганец, кальций), легкоусвояемых сахаров, витаминов А, С, Р. Такие сахара необходимы для образования гликогена в печени и ее энергетического питания.

Экстракт ягод годжи обладает антиоксидантным и тонизирующим эффектом, заметно улучшает процесс пищеварения, благотворно влияет на функции печени. Потерю веса при употреблении этих ягод связывают с большим количеством антиоксидантов, действие которых приводит к более быстрому распаду жиров.

Экстракт листьев зеленого чая также активный антиоксидант и источник биологически активных веществ. Стимулирует обмен веществ, ускоряя окисление жиров и увеличивая расход энергии, связывает и выводит из организма холестерин, а также токсические вещества.

Таурин – важная аминокислота, содержащаяся в печени. Играет большую роль в углеводном и липидном обмене, способствует оптимизации энергетических и обменных процессов.

Витамин С – один из самых эффективных витаминов-антиоксидантов. Стимулирует работу детоксикационных ферментных систем печени, способствует снижению общего уровня холестерина.

применение

«Слим бай Слим» способствует:

- нормализации жирового обмена;
- снижению веса;
- уменьшению аппетита и тяги к сладкому;
- повышению работоспособности и выносливости.



Дейли Делишес Хай-Файбер

со вкусом асаи и черники

Daily Delicious Hi-Fiber Acai & Blueberry

код 2103

форма выпуска 270 г порошок (30 порций по 9 г)

состав

Клетчатка яблочная 3000 мг, инулин (из корня цикория) 2790 мг, (гуаровая камедь, гуммиарабик, натрий карбоксиметилцеллюлоза) 740 мг, рисовые отруби 500 мг, свекла 300 мг, лимонная кислота, L-глутамин 200 мг, концентрат сока сливы 200 мг, глюкоманнан 200 мг, натуральный черничный ароматизатор, натуральный смородиновый ароматизатор, натуральный вишневый ароматизатор, плоды ананаса 100 мг, асаи экстракт 100 мг, ягоды черники 100 мг, яблочный пектин 50 мг, гель алоэ вера 30 мг, стевиогликозид 30 мг, кремния диоксид.

Дейли Делишес Хай-Файбер – новый, полезный и приятный на вкус и цвет источник пищевых волокон, которых очень не хватает в рационе современного человека. Этот продукт полезен всем вне зависимости от сезона года и времени суток.

Пищевые волокна в рационе не может заменить ни один продукт. Клетчатка является основной «пищей» для полезной микрофлоры кишечника. А здоровый кишечник – это залог крепкого иммунитета и правильного обмена веществ в организме.

Клетчатка поддерживает равновесие полезной флоры кишечника, стимулирует моторику пищеварительного тракта, способствует выведению токсинов, холестерина и других продуктов жизнедеятельности, защищает от резких колебаний уровня сахара в крови, влияет на избыточный вес. 20 г клетчатки в день (рекомендуемая суточная потребность) снижают риск сердечных заболеваний на 60%.

Действие активных компонентов

Растворимая клетчатка (яблочная клетчатка и яблочный пектин, гуаровая камедь, гуммиарабик, инулин, глюкоманнан) обладает ценной способностью адсорбировать большое количество воды, образуя гелеобразную массу, которая с одной стороны защищает слизистые желудка и кишечника, с другой, облегчает выведение токсинов и шлаков из организма. Кроме того, дает ощущение сытости, что помогает не переесть и не набирать лишний вес.

Нерастворимая клетчатка (целлюлоза, рисовые отруби) активизирует перистальтику кишечника и ускоряет продвижение пищи по пищеварительному тракту. Она не переваривается организмом, но ее грубые волокна, словно щетка, очищают стенки кишечника. В результате такой «уборки» улучшаются обменные процессы и усвоение витаминов, минералов и других полезных веществ.

Глутамин – условно незаменимая аминокислота, которая не только участвует в синтезе белка, но, и абсолютно необходима для поддержания и восстановления структуры и функции кишечника, особенно при состояниях, когда происходит повреждение слизистой оболочки («синдром раздраженного кишечника»).

Гель алоэ вера обволакивает слизистую желудка, защищая ее от раздражения. Улучшает моторику кишечника, способствует росту полезной кишечной микрофлоры. Помогает нормализовать обмен веществ и пищеварение, улучшает усвоение питательных веществ из пищи.

применение

Дейли Делишес Хай-Файбер:

- нормализует микрофлору кишечника;
- активизирует перистальтику кишечника и пищеварение;
- способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови;
- улучшает детоксикацию организма;
- уменьшает риск ожирения.



Daily Delicious Суп из спелых томатов и брокколи

Daily Delicious Ripe tomato & broccoli soup

код 2132

форма выпуска банка 525 г (15 порций по 35 г)

состав

Спелые томаты, мальтодекстрин кукурузный (загуститель), мука из семян рожкового дерева, белок семян подсолнечника, сахар, гуаровая камедь (загуститель), пищевая йодированная соль, краситель натуральный из сока пищевой свеклы, крахмал картофельный, лук-порей, брокколи, смесь пряностей (орегано, базилик, петрушка), ароматизатор (содержит сельдерей), перец черный.

Daily Delicious Суп из спелых томатов и брокколи — вкусный, полезный и питательный продукт быстрого приготовления. Отлично подходит сторонникам здорового питания, в том числе вегетарианцам и людям с непереносимостью лактозы. В составе – качественные овощи, которые благодаря методу вакуумной сушки сохранили свой вкус, аромат и максимум питательных веществ. Суп готовится за 2 минуты и насыщает без лишних калорий!

Действие активных компонентов

Томаты. Мы любим томаты за их яркий вкус, но они также очень полезны для здоровья. Эти овощи содержат калий, который поддерживает здоровье сердца, а также кальций и магний, способствующие сохранению плотности костей. В них есть железо, нужное для профилактики анемии, цинк, улучшающий состояние кожи и волос, и фосфор. Томаты помогают сохранить молодость и красоту,

снабжая организм витаминами группы В, А, Е и С. Улучшают пищеварение и обмен веществ, положительно влияют на состояние сосудов. Но главное, они богаты ликопином – мощным антиоксидантом, который защищает от преждевременного старения и помогает предотвратить многие проблемы со здоровьем.

Брокколи – один из самых вкусных видов капусты и настоящий кладезь ценных питательных веществ при низкой калорийности. Брокколи богата кальцием, которого в ней столько же, сколько в молоке, а также калием, железом, фолиевой кислотой и редким витамином К, необходимым для нормального кроветворения. Из брокколи выделяют вещество сульфорафан, которое, как показывают исследования, помогает поддерживать здоровье молочной железы, матки и толстого кишечника. Белок брокколи по питательной ценности сравним с яичным и даже мясным. В ней также много клетчатки, которая помогает вывести из организма токсины.

Протеины рожкового дерева и подсолнечника. Два вида растительного протеина, идеально подходящего для вегетарианцев. Оба отличаются богатым аминокислотным составом, высокой питательной ценностью и относительно низкой калорийностью. Легко и быстро усваиваются организмом и придают супу приятный ореховый привкус.

применение

Daily Delicious Суп из спелых томатов и брокколи особо рекомендован:

- *офисным работникам, студентам (полезная альтернатива бизнес-ланчу/фастфуду);*
- *вегетарианцам и людям с непереносимостью лактозы (не содержит продуктов животного происхождения);*
- *тем, кто следит за весом (калорийность 1 порции супа всего 110 кКал);*
- *путешественникам (удобно готовить в поезде или отеле);*
- *спортсменам (источник ценного белка);*
- *пожилым людям (легко усваивается, нежная текстура).*



Дейли Делишес Бьюти Шейк

со вкусом малины/ванили/шоколада

*Daily Delicious Beauty Shake
Raspberry/Vanilla/Chocolate*

код 2115 / 2116 / 2117 / 2135 / 2136 / 2137

форма выпуска порошок 500 г / 25 г

состав

Молочный белок 7,25 г, концентрат сывороточного белка 4,2 г, изолят соевого белка 3 г, какао или порошок ягод малины или экстракт ванили, магний (цитрат) 50 мг, гидролизат коллагена 250 мг, витамин С (аскорбиновая кислота) 145,5 мг, ПАБК(парааминобензойная кислота) 25 мг, витамин Е 4 мг, селен (селенометионин) 50 мкг, пантотеновая кислота 4 мг, медь (глюконат) 0,5 мг, витамин А 367,25 мкг, фолиевая кислота 128,5 мкг, биотин 41 мкг, никотинамид 4,75 мг.
вспомогательные компоненты.

Протеиновые коктейли **Daily Delicious Beauty Shake** с натуральными вкусами малины, ванили и какао – сбалансированный источник животного и растительного белка в сочетании с коллагеном и витаминно-минеральным комплексом, поддерживают жизненный тонус и физическую активность, заряжают энергией каждый день.

Действие активных компонентов

Коллаген – главный строительный белок кожи, мышц, волос и ногтей. Кожа содержит до 40% коллагена. Гидролизат коллагена, используемый в шейках, – это высокоэффективная форма животного коллагена, состоящего из трех пептидов (аминокислот): лизина, пролина и гидроксипролина. Его особенность в том, что, имея низкую молекулярную массу, легко усваивается и начинает активно и быстро работать. Коллаген обеспечивает белковое

питание кожи, предупреждая ее преждевременное старение.

Молочный белок и концентрат сывороточного белка в отличие от растительных содержат все незаменимые аминокислоты, близкие по структуре мышечной ткани человека. По сравнению с цельным белком сывороточный полностью усваивается организмом. Он помогает восстановлению мышечных тканей после нагрузки. За этот процесс отвечают 3 незаменимые аминокислоты в составе белка – валин, лейцин и изолейцин, которые используются мышцами для усиления в них жирового обмена, «сжигания» жиров и выделения дополнительной энергии.

Изолят соевого белка – легкий растительный белок, который полезен в первую очередь тем, чей организм плохо усваивает обычный казеиновый белок или неспособен переносить лактозу, а также пожилым людям, вегетарианцам в качестве заменителя белков мяса. Соевый белок богат многими заменимыми и незаменимыми аминокислотами, благодаря чему обеспечивает здоровые мышцы, а кроме того, не повышает уровень холестерина, помогает контролировать собственный вес.

Витаминно-минеральный комплекс (витамины А, С, Е, группы В, включая В₃, В₇ и В₉, РР, минералы магний, медь, селен) принимает участие во всех видах обмена веществ – углеводном, белковом и жировом. Витамины и минералы улучшают пищеварение, поддерживают здоровье кожи и мышц, участвуют в синтезе собственного коллагена.

применение

Daily Delicious Beauty Shake:

- обеспечивают крепкие здоровые мышцы;
- поддерживают упругость, красоту и молодость кожи, волос, ногтей;
- корректируют витаминно-минеральный баланс;
- повышают выносливость и работоспособность;
- помогают контролировать вес.



