

ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ В РОССИИ, % Источник: Министерство здравоохранения РФ В ТОМ ЧИСЛЕ ИНФАРКТЫ В ТОМ ЧИСЛЕ инсульты БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ 13.8 ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ (ТРАВМЫ, УБИЙСТВА, ОТРАВЛЕНИЯ) 11.9 ПРОЧИЕ БОЛЕЗНИ БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ 8.2 4.2 3.7 1.6 БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ В ТОМ ЧИСЛЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ, ТУБЕРКУЛЕЗ

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



0	НЕ КУРИТЬ
3	ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ З КМ/ЗАНИМАТЬСЯ 30 МИН УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ
5	5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО
140	УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ. СТ.
5	ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ММОЛЬ/Л
3	ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ З ММОЛЬ/Л
0	НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ЛИАБЕТА





Телеангиэктазин «сосудистые звёздочки»



Ретикулярный вирикоз



Варикозное расширение магистральных вен



Хроническая венозная недостаточность



Трофическая язва











Клуб Скандинавской ходьбы "Здоров Я"





Профессиональная сеть ортопедических салонов







Занятия бегом 300 ккал/час Поездка на велосипеде 500 ккал/час Скандинавская ходьба 700 ккал/час



СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА

ИНСТРУКТОР СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

выдан:

РЫБАКОВОЙ ТАТЬЯНЕ

LICENSE CARD № RU201511G2W254

Сертификат подтверждает, что участник прослушал лекции и принял участие в практических занятиях проведенных клубом скандинавской ходьбы ONWF в России "Пойдем Ходить!!" и успешно овладел следующими темами образовательного курса по программе Original Nordic Walking:

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

- История развития скандинавской ходьбы
- Скандинавская ходьба-эффективно и интересно
- Почему скандинавская ходьба всем подходит, группы здоровья, фитнес, спорт.
- Скандинавская ходьба и работа основных групп мыщц тела
- Скандинавская ходьба в качестве реабилитации, для людей старшего возраста
- Организация тренировок для разных возрастных групп, разного уровня подготовки.
- Сравнительный анализ обычной ходьбы и ходьбы с палками
- Контроль физического состояния тренирующихся, мотивация занимающихся

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

- Как правильно ходить с палками
- Движения рук и ног
- Техника ходьбы на асфальте
- Ошибки в технике скандинавской ходьбы
- Разбор и видеоанализ техники ходьбы с палками обучающегося
- Снаряжение для занятий скандинавской ходьбой
- Гимнастика с палками, комплекс разминок и заминок.

28/29 ноября 2015
Йошкар-Ола

описина клуб скандина в скор образования в странования в странования

Ирина Марковская Президент клуба ONWF "Пойдем Ходить!!"

Николай Шустров оуч ОNWF. Представитель

тренер коуч ONWF, Представитель Международной Федерации ONWF в России

Клуб"Пойдем Ходить!!" - официальный представитель World Original Nordic Walking Federation в России, имеет право проводить подготовку инструкторов по скандинавской ходьбе по программе Original Nordic Walking с выдачей лицензии Национального клуба ONWF "Пойдем Ходить!!". ONW CLUB License RU1108 400035.

World Original Nordic Walking Federation тел. +358 44 077 5000, e-mail: info@onwf.org, www.onwf.org







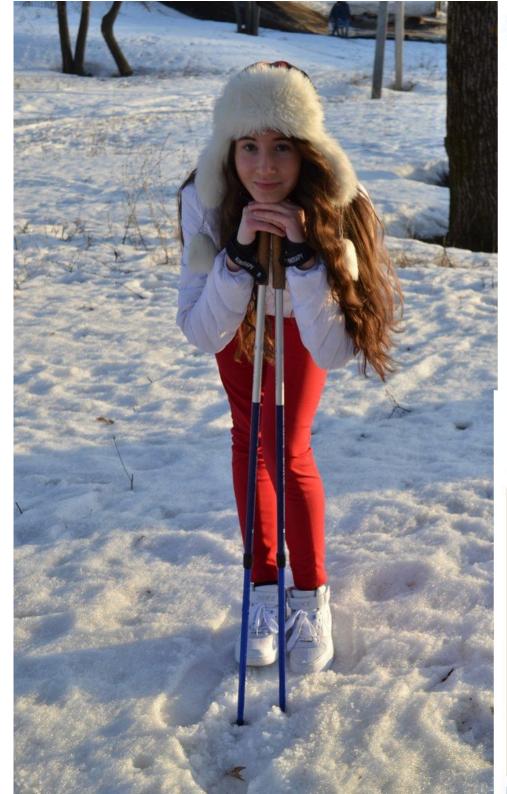
СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

PHEAKOBA TATESHA RU20151162W254



www.onwf.org

ORIGINAL NORDIC WALKING ONW
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION
ONW Trainer License card issued by ONWF Russian National Club Go2Walk





Клуб "Здоров Я" 24 ноя 2016



ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН Для Вашего здоровья 24 ноя 2016 в 18:47

Как правильно подобрать СКАНДИНАВСКИЕ ПАЛКИ!



Как правильно подобрать СКАНДИНАВСКИЕ ПАЛКИ!

30 просмотров



Выбиреам "башмачки" для СКАНДИНАВСКИХ ПАЛОК!



