



ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ В РОССИИ, %

Источник: Министерство здравоохранения РФ



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0



0	НЕ КУРИТЬ
3	ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ 3 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 3 ММОЛЬ/Л
0	НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Для Вашего
ЗДОРОВЬЯ
профессиональная сеть ортопедических салонов



Телеангиэктазин
«сосудистые
звёздочки»



Ретикулярный
вирикоз



Варикозное
расширение
магистральных вен



Хроническая
венозная
недостаточность



Трофическая
язва









Клуб Скандинавской ходьбы „Здоров Я“

Здоров



Для Вашего
ЗДОРОВЬЯ

Профессиональная сеть ортопедических салонов



INNOVATION



45%
МЫШЦ

Занятия
бегом
300 ккал/час



50%
МЫШЦ

Поездка
на велосипеде
500 ккал/час



90%
МЫШЦ

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

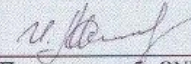
- История развития скандинавской ходьбы
- Скандинавская ходьба-эффективно и интересно
- Почему скандинавская ходьба всем подходит, группы здоровья, фитнес, спорт.
- Скандинавская ходьба и работа основных групп мышц тела
- Скандинавская ходьба в качестве реабилитации, для людей старшего возраста
- Организация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

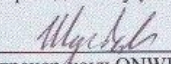
ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

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

28/29 ноября 2015
Июшкар-Ола




Ирина Марковская
Президент клуба ONWF "Пойдем Ходить!!"


Николай Шустров
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



ИНСТРУКТОР СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



www.onwf.org

РЫБАКОВА ТАТЬЯНА
RU201511G2W254

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

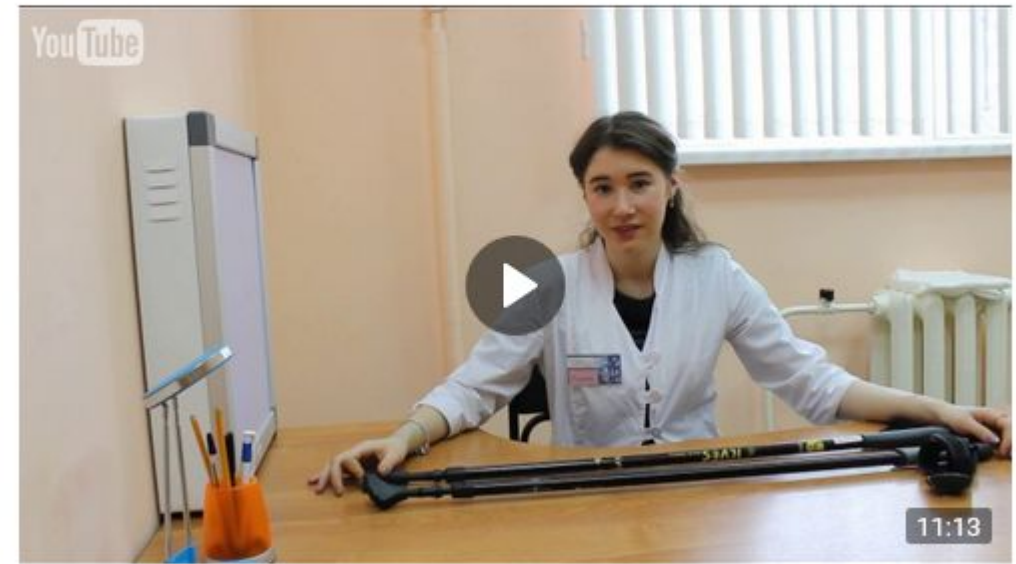


Клуб "Здоров Я"
24 ноя 2016



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

Как правильно подобрать СКАНДИНАВСКИЕ ПАЛКИ!



Как правильно подобрать СКАНДИНАВСКИЕ ПАЛКИ!
30 просмотров

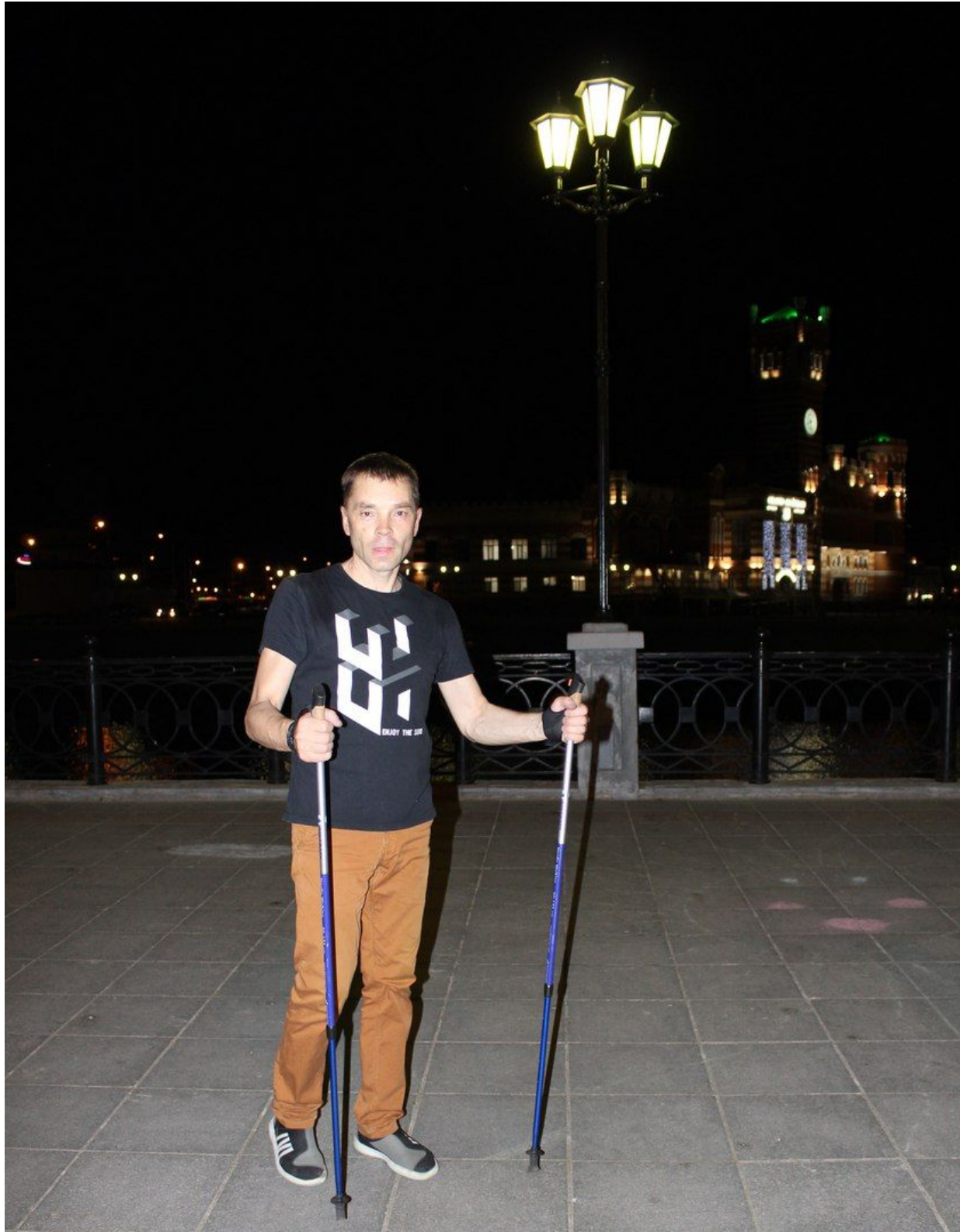


Выбираем "башмачки" для СКАНДИНАВСКИХ ПАЛОК!











Судья М.Ф.



SedoyMF



SedoyNF





Муниципальное автономное учреждение культуры
«Дворец культуры имени В.И. Ленина»

ДИПЛОМ
награждается

Романов Сергей

занивший 1 место
в соревнованиях
по скандинавской ходьбе
среди мужчин с результатом 7 км 320 м

Директор
МАУ «ДК им. В.И. Ленина»
Ю. Гуняшев

г. Йошкар-Ола
Набережная Братства
22.05.2016.

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Дворец культуры имени В.И. Ленина»

ДИПЛОМ
награждается

Рыбакова Татьяна

занившая 1 место
в соревнованиях
по скандинавской ходьбе
среди женщин с результатом 7 км 490 м

Директор
МАУ «ДК им. В.И. Ленина»
Ю. Гуняшев

г. Йошкар-Ола
Набережная Братства
22.05.2016.

Клуб любителей бега
АЙВИКА
Спортивно-благотворительная акция
8 марта 2017 * Йошкар-Ола

БЛАГОДАРНОСТЬ
ВЫРАЖАЕТСЯ

Сергею Романову

за участие в спортивно-благотворительной акции
«Мандарины от Марии»,
посвященной Международному женскому дню,
пропаганду бега и здорового образа жизни
среди жителей Республики Марий Эл

Председатель КЛБ «Айвика» И. Земцов

Йошкар-Ола
8 марта 2017 года

Клуб любителей бега
АЙВИКА
Спортивно-благотворительная акция
8 марта 2017 * Йошкар-Ола

БЛАГОДАРНОСТЬ
ВЫРАЖАЕТСЯ

Ольге Видякиной

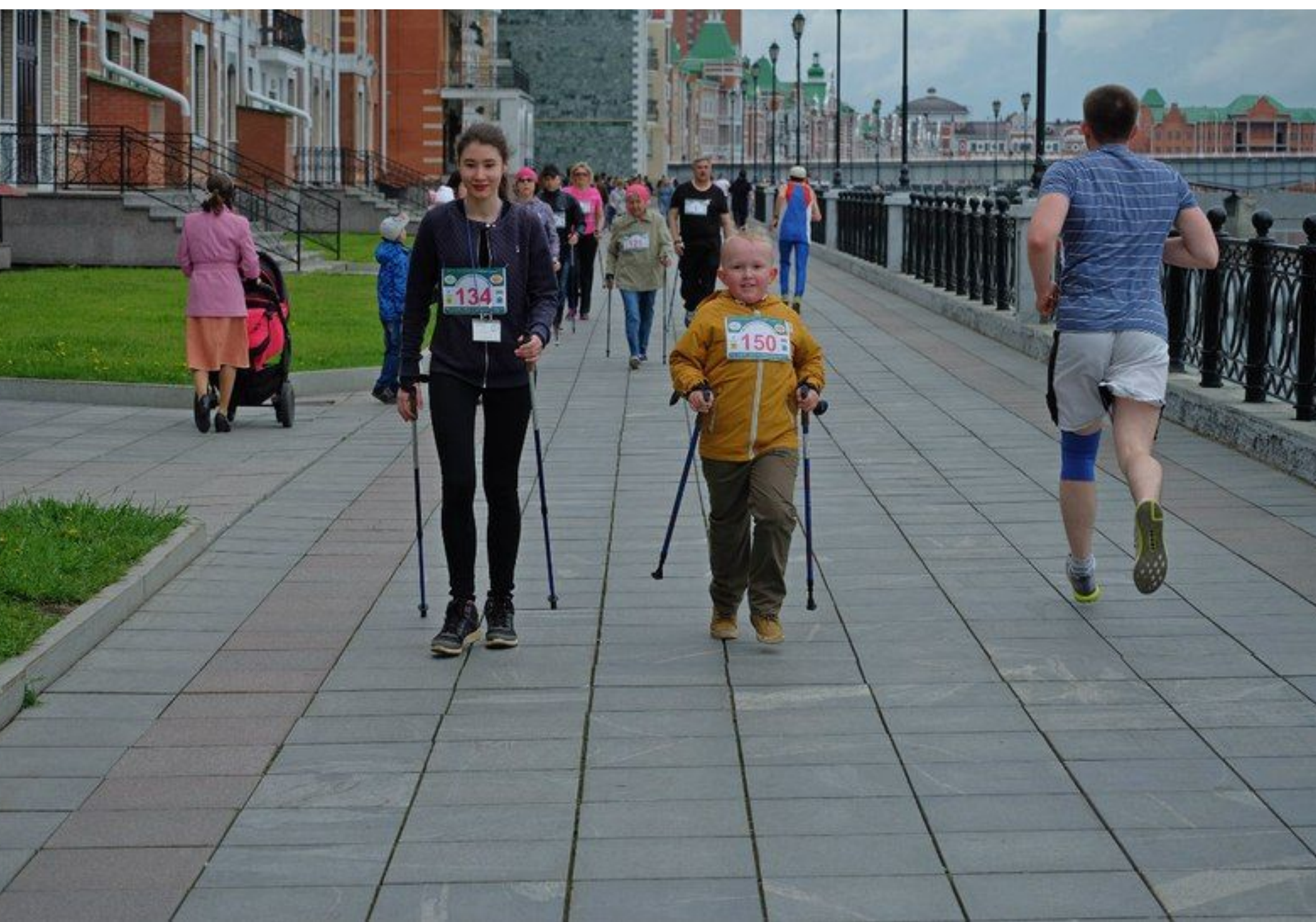
за участие в спортивно-благотворительной акции
«Мандарины от Марии»,
посвященной Международному женскому дню,
пропаганду бега и здорового образа жизни
среди жителей Республики Марий Эл

Председатель КЛБ «Айвика» И. Земцов

Йошкар-Ола
8 марта 2017 года











6190

КРОСС НАЦИИ - 2013
РЕСПУБЛИКА МАРИЙ ЭЛ

6196

6198

КРОСС НАЦИИ - 2013
РЕСПУБЛИКА МАРИЙ ЭЛ











Фото Петр Васильев