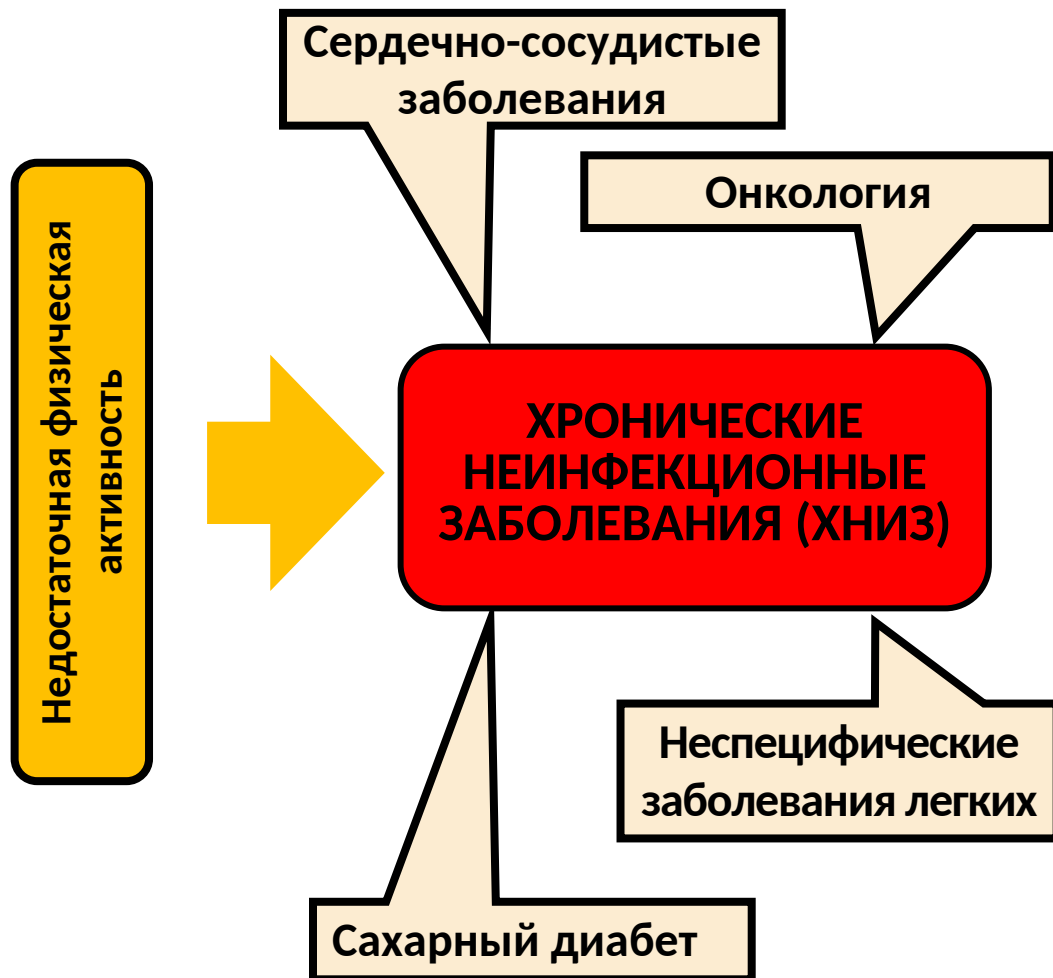


Проект «Движение - это жизнь!»

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ХНИЗ



Срок реализации проекта
2019 г. по настоящее время



26 Школ профилактики гиподинамии
в 20 муниципальных образованиях
37 инструкторов по скандинавской
ходьбе

Проект «Движение - это жизнь!»

Проблема гиподинамии в современном мире

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) низкая физическая активность (НФА) является одним из самых распространенных и устойчивых факторов плохого состояния здоровья в мире, который способствует развитию хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), таких как сердечно - сосудистые заболевания, рак и диабет, а также на 20%-30% повышает риск смертности. По статистике, каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

Для повышения уровней физической активности необходимо предоставление людям больше возможностей вести активный образ жизни.

Почему скандинавская ходьба?

Скандинавская ходьба идеально подходит людям любого возраста и любой физической подготовки, так как абсолютно исключает возможность травм и позволяет плавно регулировать нагрузку, в соответствии с целями тренировок. Скандинавская ходьба благотворно влияет на работу сосудов сердца и мозга. Это идеальный способ восстановить и поддерживать здоровье, приобрести хорошую физическую форму, похудеть, забыть о лекарствах.

При выполнении длительной ритмичной нагрузки в организме вырабатываются эндорфины - гормоны счастья. Люди забывают про бессонницу, депрессию и другие болезни. Скандинавская ходьба для многих людей - это единственно правильный вид активности. Это дверь в мир полноценной жизни, удовольствий от приятной физической нагрузки и общения с людьми. Движение - это жизнь. **А движение и общение - это полноценная жизнь!**



Проект «Движение - это жизнь!»



В декабре 2018 года на базе ГУ «РВФД» было проведено обучение медицинских работников основам, методике и технике скандинавской ходьбе. Обучение состояло из теоретической и практической части.

Обучение проводила кандидат медицинских наук, методист научно-образовательного центра спортивной медицины Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера Лариса Светлакова.

По окончании учёбы медицинские работники получили сертификаты инструкторов по скандинавской ходьбе.

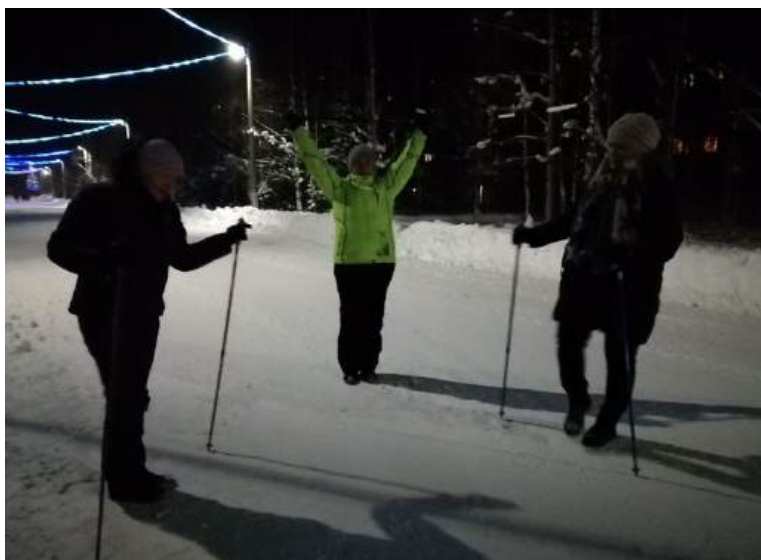


Проект «Движение - это жизнь!»



Школы профилактики гиподинамии открыты во всех муниципальных образованиях Республики Коми

2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 – за годы реализации проекта скандинавской ходьбе обучено более 7000 человек.



Проект «Движение - это жизнь!»

...ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ!



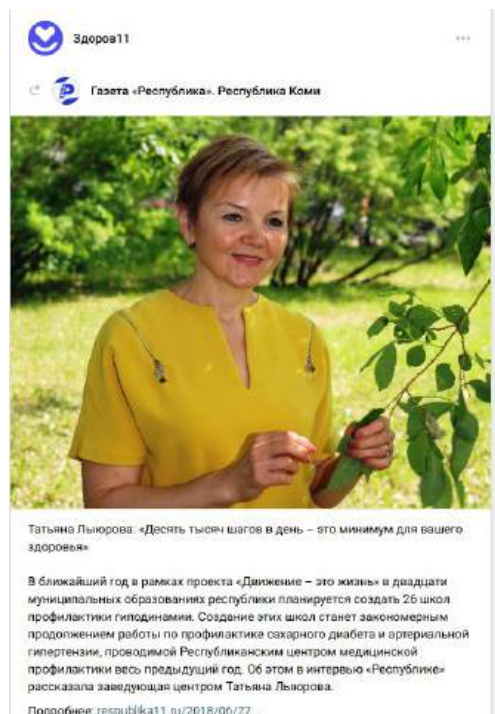
Проект «Движение - это жизнь!»



https://vk.com/zdorov_11?w=wall-41041042_28602

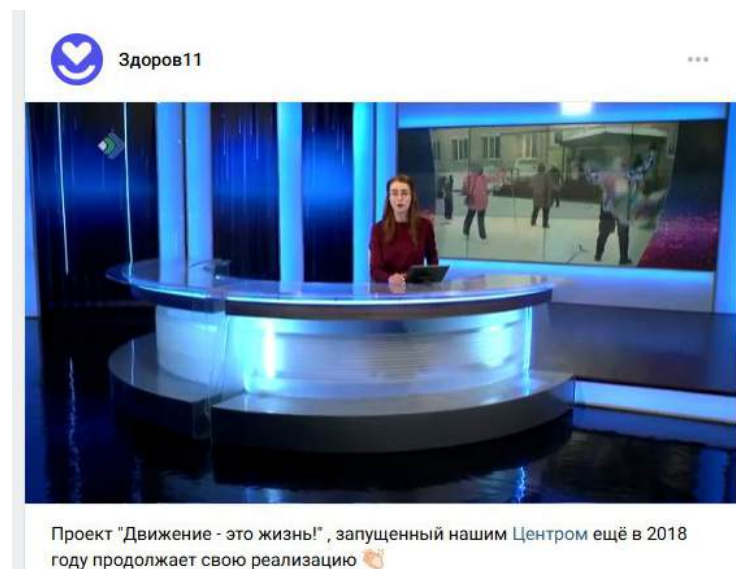


https://vk.com/zdorov_11?w=wall-13893993_287059

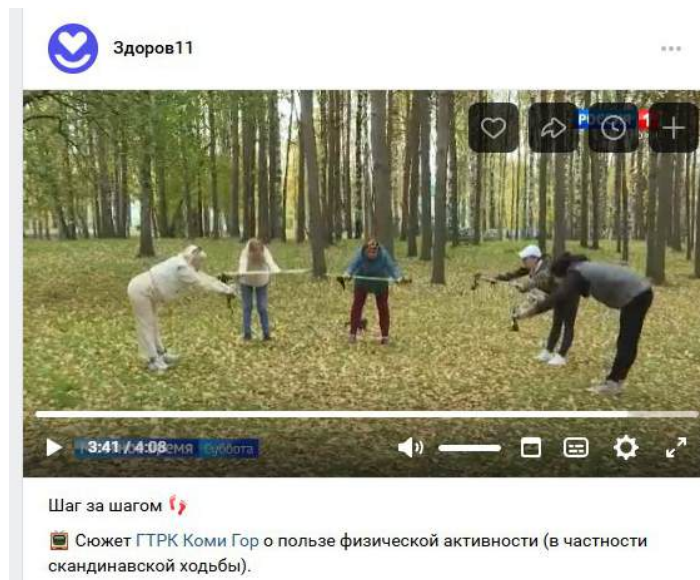


https://vk.com/zdorov_11?w=wall-41041042_28602

ПУБЛИКАЦИИ В СМИ



https://vk.com/zdorov_11?w=wall-122079588_6140



https://vk.com/zdorov_11?w=wall-122079588_8991