

**ИНФОУРОК**

ведущий образовательный  
портал России

Министерство просвещения  
Министерство науки и высшего  
образования



Программа онлайн-тренинга

**"С понедельника — начну!.."**

**Практическое руководство к модификации образа жизни**

**Якобенчук Александр Валентинович**

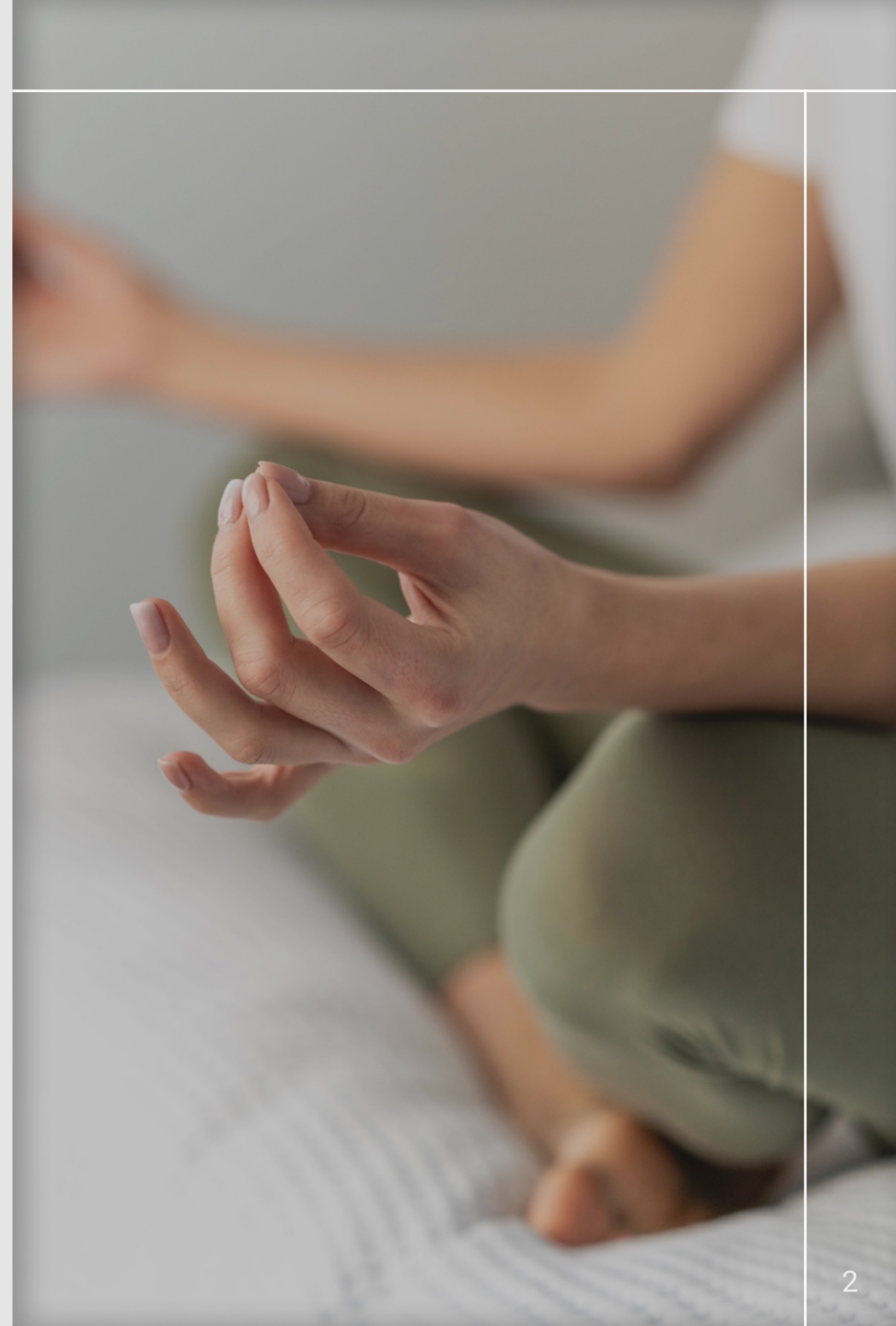
врач спортивной медицины, диетолог,  
тренер по плаванию

**24 АПРЕЛЯ 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)**

Москва, 2024 г.

## Для кого тренинг

Для желающих сберечь данное природой здоровье и хорошее самочувствие.



# Общая характеристика тренинга

## Цель

Научиться работать со своим телом на разных уровнях, в легкости и с наименьшими временными затратами, даже если у вас нет мотивации.

## Практическая значимость

Материалы тренинга помогут любому человеку понять, с чего начать модифицировать образ жизни. Вы получите четкую схему, как в короткие сроки внедрить полезные привычки и суметь их исполнять длительный период, а также примеры упражнений для снятия стресса, напряжения, гибкости, дыхательной гимнастики.



## Актуальность темы тренинга

С каждым годом жизнь становится все быстрее, технологии не стоят на месте, особенно у жителей мегаполисов. Человек погружается в рутину каждодневных рабочих вопросов и совсем забывает уделять внимание своему здоровью, физической форме. Как правило, мы задумываемся о проблеме, когда уже что-то случилось и срочно нужно спасти свое здоровье. Из-за отсутствия привычки, силы воли это сложно и кажется невозможным, поэтому обычно сил модифицировать свой образ жизни хватает ненадолго. На тренинге мы выявим основные проблемы, с которыми вы можете столкнуться в начале пути и разберем с чего лучше начать, на что обратить внимание, с какой периодичностью и частотой уделять время себе, с какими частыми ошибками можно столкнуться.

Вы научитесь формированию личного графика, нахождению в нем свободного времени для себя, получите четкие инструкции по выполнению правильной работы со стопами и гибкостью спины. После нашего тренинга вы также приобретете инструменты, которые помогут вам начать модифицировать и устранять причины, мешающие вам быть здоровыми и энергичными.



# Якобенчук Александр Валентинович

Врач спортивной медицины, диетолог

- тренер по плаванию
- профессиональный пловец

@doc\_swimmer | +7 (921) 642-11-79

[alexandr.yakobenchuk@gmail.com](mailto:alexandr.yakobenchuk@gmail.com)

# Краткое содержание тренинга

1. Знакомство – 5 минут
2. Главные аспекты здоровья – 25 минут
  - Особенности работы со стопой
  - Дыхательная система
  - Лимфатическая система, способы ее активации
  - Планирование физической нагрузки
3. Обратная связь с участниками – 10 минут
4. Практика, диагностика – 60 минут
  - Диагностические тесты
  - Дыхательные упражнения
  - Работа со стопой
  - Особенности МФР
  - Упражнения для спины и всего тела
5. Обратная связь с участниками – 10 минут
6. Подведение итогов тренинга – 10 минут

Продолжительность ~ 2 часа

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

 **ИНФОУРОК**

---

ведущий образовательный  
портал России

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)