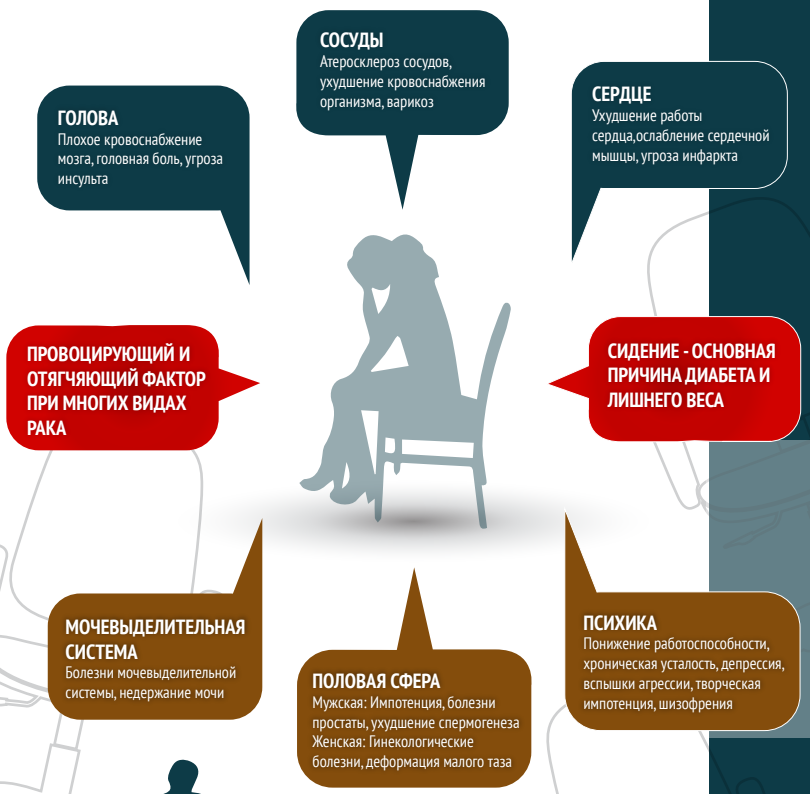
УГРОЗЫ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ОТ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ И ОТДЫХА



Чрезмерное сидение определено как ключевой фактор риска 4 из 7 самых массовых смертельных болезней: сердечный приступ, инсульт, диабет и рак.

Сидение являеся причиной лишнего веса и ранней смерти современного человека.

Сжигание жира и калорий прекращается через минуту сидения, замедляется кровоток и обмен веществ. При сидении повышается уровень сахара в крови.

Исследования:
B.Ф. Базарный
J.Levine
Katmarzyk BMJ Open
Wilmot, Diabetologia
и другие источники

« НИЧТО ТАК НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ»

Аристотель

В среднем каждый житель города сидит по 13 часов в день. Тысячи исследований показывают опустошающее воздействие сидения на наш организм.

В XX веке стремительный технический прогресс привёл к повсеместной автоматизации труда в производстве и быту. Это стало причиной того, что объём мышечных усилий в работе человека, составляющий 100 лет назад 96%, сократился в наши дни до 1%.

Российский союз за здоровое развитие детей

Pactum группа компаний

Региональный общественный фонд содействия культурному и духовному воспитанию подрастающего поколения имени Ю.Д. Куклачёва

ps@pactum.ru

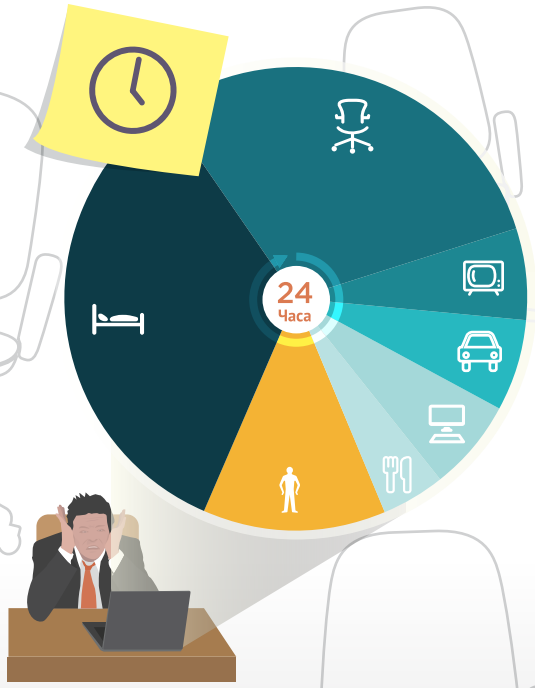
+7 (495) 782-83-72
+7 (985) 975-92-89

twitter.com/planet_standup
vk.com/planet_standup
facebook.com/planet.standup.all
planet-standup.ru

© 2015

СИДЕНИЕ - СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНОЕ ЗАНЯТИЕ?

Почему стулья убивают нас?



УЧИМСЯ **СТОЯ**
РАБОТАЕМ **СТОЯ**
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ

planet-**standup**.ru

Решения для школы и вузов

Конторка и здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного.

Решения для офисов и дома

большая часть сотрудников были бы готовы работать больше времени стоя чтобы улучшить их здоровье, эффективность и продолжительность жизни

Стол для работы сидя/стоя

Стол с беговой дорожкой

Министеппер
и мобильный столик

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура и здоровый образ жизни не в том, что мы посещаем фитнес клубы, делаем по утрам зарядку или занимаемся по часу в день спортом. Физическая культура - это всё, что мы делаем в остальное время.

В России мебель для работы стоя и сама работа стоя(в режиме динамических поз) имеет все необходимые санитарные заключения даже для образовательных учреждений. Изменения поз при создании рабочего места также предусмотривает Европейский стандарт ЕН 614-1-95 (ГОСТ Р ЕН 614-1 2003).

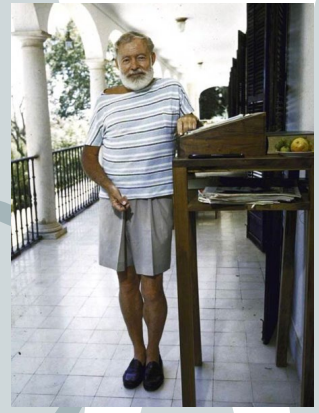
Ежедневные упражнения и занятия спортом не могут противодействовать этому. Если вы физически неактивны, то подвержены всем рискам этой болезни, если активны, то это мало что меняет в условиях современного города.

Американская Медицинская Ассоциация для предотвращения длительного сидения рекомендует использование таких решений как столы для работы стоя, столы с беговой дорожкой и мячи для упражнений.

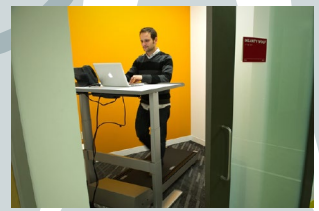
РЕШЕНИЕ:

СИДИТЕ МЕНЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

Стоя за конторками работали такие известные люди как: А.С. Пушкин, Ф.М. Достоевский, Д.И. Менделеев, Н.А. Некрасов, Ф.И. Тютчев, Н.В. Гоголь, У. Черчилль, Э. Хемингуэй(на фото), В.В. Набоков, В.И. Ленин, К. Маркс, Т. Джефферсон и многие другие.



Сегодня работать стоя можно в таких известных компаниях как: Chevron, Facebook(на фото), Google, Pixar и Adobe. Количество организаций, выбравших более эффективную стратегию организации рабочего пространство идёт уже на тысячи.



Фильм «Обездвиженность-болезнь цивилизации»

В фильме рассказывается о роли движения в жизни человека. А также показываются самые эффективные методики гармоничного развития учащихся в режиме свободной двигательной активности В.Ф. Базарного

youtu.be/f_J12SzQbek

Здоровьесберегающие технологии доктора Базарного

Основной особенностью системы Базарного является обучение в режиме моторной и сенсорной свободы. Для внедрения в школы и вузы данная система оубчения имеет положительные санитарные заключения, также и сами конторки Базарного имеют необходимые СанПины. Эта система:

- Подлежит массовому внедрению в соответсвии с Указом Президента №761 1.06.12
- Признана научным открытием Академией медицинских наук;
- Защищена патентами и авторскими правами;
- Одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН;
- Утверждена Правительством как федеральная программа 1989 г.;
- Прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ;
- Имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ;
- Позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразно подвижной природе школьника;
- Даёт гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом.
- Представлена и одобрена в ПАСЕ (Парламентская Ассамблея Совета Европы)

Подробную информацию вы сможете узнать на официальном сайте профессора Базарного:

www.bazarny.ru