

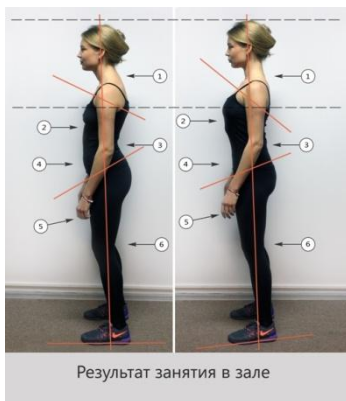
Что такое практика ХОРА®?

Практика ХОРА® – это инновационный тренинг выносливости человека, и не только физической, но и психической, и интеллектуальной одновременно. Сегодня выносливость — это ценнейший жизненный ресурс, без которого не выдержать длительной постоянной конкуренции. В каждом упражнении ХОРА® одновременно тренируется тело, ум (внимание) и психо-эмоциональная устойчивость. При этом, ХОРА® — это не фитнес в классическом понимании слова.

Во время тренировок практики ХОРА®, опытный тренер отслеживает, чтобы работа каждого занимающегося происходила без привычного спортивного перенапряжения (как в спортивном зале), но в то же время и излишнего расслабления отдельной группы мышц (как во время занятий йогой), а так, чтобы в работу включалось всё тело целиком и нагрузка распределялась равномерно.

Также в практике ХОРА® учат включать в работу «внутреннюю энергию», что очень важно, ведь именно она помогает задействовать все мышцы одновременно во время выполнения упражнений.

Доказательства эффективности метода подкрепляются результатами людей, регулярно занимающихся в залах.



Постоянные занятия практикой ХОРА® укрепляют и омолаживают позвоночник, выстраивают тело и значительно улучшают, выпрямляют осанку. Как следствие, внутренние органы становятся на свои места, проходят боли в спине и значительно улучшается физиологическое состояние здоровья и самочувствие занимающегося.

В ХОРА® также тренируется вся опорно-двигательная система. Человеку возвращается природная грация. Повышается физическая выносливость, соответственно повышается конкурентоспособность человека, что сегодня является необходимыми качествами для успешной реализации человека в социуме.

Все действия в практике естественны и не требуют особой гибкости и физической подготовки. Даже после первого занятия каждый занимающийся гарантированно ощущает живость, легкость, бодрость и ясность мышления.

Одновременно, в процессе занятий ХОРА® тренируется «психический мускул» – навык правильного покоя. Тренируя его, каждый занимающийся, учится пребывать в состоянии покоя, одновременно действуя. Такой навык дает способность противостоять стрессовому напряжению и накапливать психическую выносливость, существенно увеличивать трудоспособность, повышать способность

к обучению, быть более пластичным, и иметь более высокую скорость принятия решений.

Практика ХОРА® идеально подходит для людей, которые хотят все успевать, работать больше и эффективнее, и при этом меньше уставать, а значит, быть высоко конкурентоспособными в современном, безостановочно ускоряющемся мире.

Емкое, но точное определение практике дал Фред Вагнер — американский инженер-разработчик электродвигателей:

«Практика ХОРА® – это не фитнес, но явно идет работа мышц, это не психотерапия, но во время занятий приходит глубокий внутренний покой. Это не доктор, но оздоровление – это самое первое, что происходит. Список можно продолжать ... ХОРА® – это тренинг для оптимизации жизни».



ХОРА® в цифрах:

Метод ХОРА® создан в России более 20 лет назад.

Представлен в 9 странах мира: Россия, Соединенные Штаты Америки, Казахстан, Финляндия, Франция, Италия, Испания, Белоруссия, Украина.

Работают 40 центров в 15 городах;

Более 10 000 человек обучаются по методу ХОРА® и уже достигли положительных результатов.

Программы Практики ХОРА®:

Сегодня в ХОРА® существуют различные формы занятий.

- ✓ Программы базового оздоровительного направления.
- ✓ Спортивно-экстремального.
- ✓ Транс-силового направления.
- ✓ Интегрированные программы.
- ✓ Личные программы.

Программа работы подбирается индивидуально каждому занимающемуся: от оздоровления до сверхвыносливости в зависимости от его физической подготовленности, целей и личных амбиций.

Выбор подходящей программы помогает осуществить ведущий специалист Практики.

Результаты Практики ХОРА®:

Начиная с 1995 года простой, эффективный и доступный тренинг гарантированно дает занимающимся следующие результаты, как минимум:

- ✓ Физическое здоровье и отличное самочувствие.
- ✓ Красивую природную осанку и подтянутое тело.
- ✓ Уравновешенное эмоциональное состояние, спокойное дыхание и здоровый сон.
- ✓ Натренированную выносливость тела, ума и эмоционального покоя.
- ✓ Увеличение личного КПД.



Интеллектуальная собственность/регистрация товарного знака ХОРА®:

Международный бренд ХОРА® (HORA®), зарегистрирован на территории: США, России, Казахстана, Украины:

- ✓ Свидетельство о регистрации товарного знака ХОРА® №422365 Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (ФИПС РФ).
- ✓ Свидетельство о регистрации товарного знака ХОРА® №1 210 321 Международной службы по интеллектуальной собственности (WIPO).

Право ведущего специалиста работать с использованием товарного знака ХОРА® подтверждается лицензионным соглашением, зарегистрированным компетентным органом в соответствии с законодательством каждой страны.