

Курс «Лечебная физкультура»

Курс «Лечебная физкультура» основан на современных научных представлениях о физиологии и биомеханике человеческого тела и направлен на коррекцию наиболее типичных и распространенных проблем в теле городского жителя.

Фундаментом курса стал целостный, системный подход к здоровью, объединяющий врачей-osteопатов и тренеров по пилатесу по всему миру.

Глубокая теоретическая часть, деликатный осознанный подход, работа в ритме дыхания, пропорциональное внимание расслаблению, восстановлению подвижности и укреплению тела – отличительные особенности курса.

Методика мягко и безопасно воздействует на весь опорно-двигательный аппарат от пальцев ног до затылка.



Курс «Лечебная физкультура» воздействует на:

- ✓ мышцы и суставы стопы и голеностопа;
- ✓ мышцы и связки тазобедренных суставов
- ✓ мышцы и фасции верхней и нижней части спины, шейные мышцы;
- ✓ мышцы – стабилизаторы позвоночника;
- ✓ дыхательную диафрагму;
- ✓ глазодвигательные мышцы.

Цели и задачи курса:

- » восстановление мобильности (подвижности) ключевых зон опорнодвигательного аппарата (стопы, голеностопа, тазобедренного сустава, грудной клетки);
- » снижение повышенного напряжения (гипертонуса) мышц спины;

- » восстановление физиологической связи дыхания и движения;
- » восстановление статики шейного и поясничного отделов позвоночника;
- » формирование правильного отношения к здоровью, когда лечением становится своевременная профилактика.

Курс состоит как из динамических приемов, где акцент делается на синхронизацию движения и дыхания, так и из упражнений с легкой статической нагрузкой с акцентом на расслабленное ровное дыхание.

В курсе отсутствуют резкие скручивания, способные привести к травматизации позвоночного столба.

Однако курс содержит приемы, в результате которых может создаваться статическое напряжение в области поясницы – «Саранча», «Волейбол», – и они могут быть исключены из практики.

