Чек-лист | Эксперт

АДАПТАЦИЯ PRO. Программа обучения.

АДАПТАЦИЯ - программа по созданию нового конструктивного мышления в вопросах работы собственного тела. В ней собрана целевая информация для:

- [ ] Теория ТЕНСЕГРИТИ. Тело как единая система. Миофасциальные цепи. Анатомические поезда.

- [ ] Диафрагма. Латеральное дыхание.

- [ ] Позвоночник в 3D.

- [ ] «Живая» стопа.

- [ ] Истинные функции мышц живота. Связь с тазовым дном.

- [ ] Свободный таз. «Разблокировка» костей таза и мобилизация тазо-бедренных суставов.

- [ ] Загадочные и популярные мышцы: грушевидная и подвздошно-поясничная. Истинные функции этих мышц. Синдромы нарушения их работы и методы оптимизации.

- [ ] Та самая - большая ягодичная. Кто ее сдерживает от роста. Создание движений для правильной работы отводящих мышц и формирования их новой формы от привычной бытовой активности.

- [ ] Поясница - «Не виноватая я!» Разоблачение «виновников», за которых трудится ваша поясница. Расшифровка болевых синдромов. Лордоз - у каждого свой? Инструменты работы с гиперлордозом и плоской

спиной.

- [ ] Здоровые колени. Не сказка.
- [ ] Ода грудному кифозу. Почему его надо иметь. Защищаем, холим и лелем.
- [ ] Откуда растут руки? Плече-лопаточный тандем. Здоровые плечи, красивые руки, «живые» лопатки.
- [ ] ШЕЯ. Самое хрупкое место. Укрепляем с тылу.
- [ ] ПОХОДКА. Ваша вечная тренировка. Как сделать ее эффективной.
- [ ] Про Стабильность. Про Мобильность. Обязан знать каждый.
- [ ] Про гибкость. Про упругость. Про растяжку.
- [ ] МФР (миофасциальный релиз) - главный помощник в «расклейке» и «увлажнении» тканей.
- [ ] Самодиагностика (простые двигательные тесты). Принципы самостоятельного построения тренировочной программы.

Я не люблю тратить отдельное время на занятие физкультурой. Для человека вся жизнь - сплошная физкультура, то есть много разных движений без особого контроля с утра до вечера. Простое решение простых команд - идти, стоять, ходить, бежать, толкать, брать, тянуть, поднимать, прыгать, лежать. Приходя в тренажёрный зал, мне бы, как клиенту, хотелось проводить время более эффективно: ⚡реально обучая себя и своё тело новому, неизвестному ранее, разрушать при этом неправильные двигательные привычки; ⚡создавать новые, высокоорганизованные интеллектуальные движения, переобучая свою систему управления. По-моему, это гораздо рациональнее, чем по 20 раз подкручивать копчик со штангой на плечах, ведь то, чему я научусь за одну тренировку, мое тело будет использовать целый день в своей привычной физкультуре. Только уже с пользой, делая меня более функциональной, пластичной и здоровой без

особого контроля с моей же стороны, то есть автоматизируя полученные навыки. АДАПТАЦИЯ - программа, ориентированная на ваши интересы, если вы хотите: ✔раскрыть новые возможности своего тела; ✔овладеть необходимым анатомическим минимумом и знанием расположения костей; ✔обладать инструментами самодиагностики нарушений; ✔уметь распознавать сигналы от вашей нервной системы и корректировать проблемы через движение собственного тела; ✔ самостоятельно составлять себе тренировочные планы и ставить коррекционные цели, руководствуясь полученными знаниями.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?