

Помните!

**Физическая нагрузка дарит бодрость
и продлевает молодость.**

**Занятия должны продолжаться
всю жизнь.**

**Получайте удовольствие от того,
что вы становитесь здоровее!**



***Позаботьтесь о своей спине
и она скажет вам спасибо.!***

**р.п. Сузун, ул. Ленина, 48
(вход со двора)
8 (383 46) 23381**



ЗДОРОВАЯ СПИНА



**Верный путь
к активному долголетию**

Для кого:

- мужчины и женщины старше 18 лет,
- пожилые граждане,
- люди с ограниченными возможностями здоровья.

Комплекс упражнений рекомендован для людей разного уровня подготовки, поэтому подойдет всем, независимо от возраста и физического развития.

Программа показана:

- при сидячем образе жизни – например, постоянной работе за компьютером, за рулем;
- при ощущении усталости спины, сутулости;
- людям, чувствующим постоянное напряжение в спине.

Программа направлена на:

- раскрытие плечевого и грудного отделов позвоночника;
- улучшение гибкости и подвижности суставов;
- снятие напряжения и мышечных зажимов;
- снятие болевых ощущений в спине и позвоночнике;
- коррекцию осанки;
- помогает снять ощущение напряженности.

Тем самым нейтрализует вредное влияние сидячей работы и малоподвижного образа жизни всех категорий граждан целевой группы.

Противопоказания:

- наличие межпозвонковой грыжи;
- травма спины;
- серьезные нарушения осанки;
- патологии позвоночника в стадии обострения.

Уже после первого занятия вы почувствуете:

- уменьшение напряжения мышц и связок;
- улучшение подвижности;
- устранение чувства усталости;
- нормализацию осанки;
- улучшение настроения.

Каждое занятие начинается со спокойной разминки под расслабляющую музыку, затем вводятся упражнения на растяжку суставов и позвоночника, последовательно чередуя сжатие и вытяжение, что увеличивает эффективность и глубину проработки. В заключительной части занятия – медленный вывод организма из тренировочного процесса.

На занятии используется современная методика воздействия на мышцы, фасции, связки и сухожилия с помощью специального оборудования (пенные роллы и блоки, массажные мячи), позволяющее снять напряжение и избавиться от спаек в мышцах и окружающей фасции, которая называется мио фасциальный релиз (МФР).



С помощью техники МФР снимается болевой синдром, зажимы, увеличивается эластичность мышц, улучшается кровообращение и гидратация тканей. Клиенты работают с верхним слоем мышц, фасцией, кожным покровом, разгоняют кровь, лимфу.

***Каждый человек настолько молод,
насколько молод его позвоночник...***