

АДАПТАЦИЯ СТОП. ПОДОШВЕННАЯ ФАСЦИЯ.

Мастер-класс очного формата

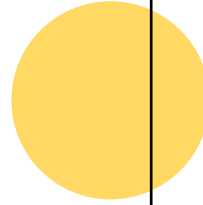
/2021



ПОДОШВЕННАЯ ФАСЦИЯ

важная часть стопы

- 1 *Располагается
от пятки до фаланг пальцев стоп*
- 2 *На подошве стопы
широкая структура из плотной
соединительной ткани*
- 3 *Тесно взаимодействует
с ахилловым сухожилием*





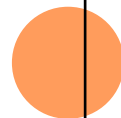
Любой человек носит обувь

И даже обувь без каблука создает лишнее
напряжение в подошвенной фасции и
уменьшает подвижность
в голеностопных суставах



А если ты любишь каблуки и шпильки,

твоя подошвенная фасция
просто нуждается
в дополнительной заботе



ФУНКЦИИ СТОП

- От дефицита подвижности подошвенной фасции страдают все функции стоп, поэтому очень важно уделять время на профилактику проблем, связанных с напряжением этой части ног.

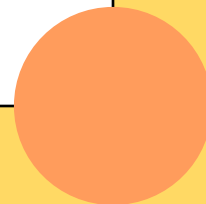
Подвижность и эластичность этой фасции – залог лёгкой походки.



МАСТЕР-КЛАСС

- Будем снимать напряжение в стопах, улучшать подвижность голеностопных суставов, работать со сводами стоп и растягивать чудо-линию тела для волшебного эффекта
- Серия специальных, но простых упражнений и техник самомассажа для использования в домашних условиях
- Стопы начнут дышать после такого внимания

Ты не забудешь это занятие никогда!



ДЛЯ КОГО И ДЛЯ ЧЕГО

Кто хочет снизить
последствия плоскостопия

Кто хочет улучшить эффект
после операций на стопы

Кто хочет ходить на каблуках
и меньше уставать от обуви

Для профилактики
образования пяточных шпор

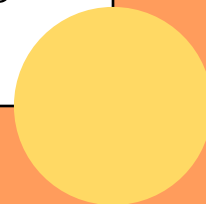
Кто хочет в любом возрасте
сохранять лёгкую походку, даже
на очень длительные расстояния



12 СЕНТЯБРЯ, 10:00

- Место проведения: ул.Профсоюзная, 56; 1 минута ходьбы от м. Новые Черёмушки, вход через деловой центр «Черри Тауер», 18 этаж, на территории школы танцев Игоря Силантьева
- в большом, светлом зале
- есть парковки- платные и бесплатные
- Стоимость участия 900руб
- Количество мест ограничено
- С собой иметь любой документ, удостоверяющий личность

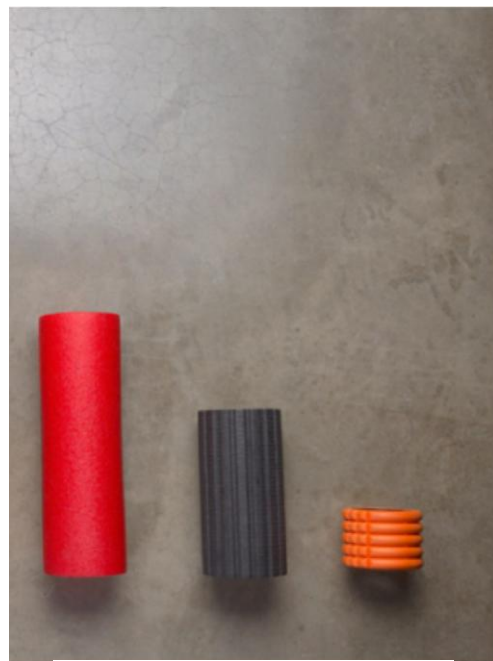
Проводит мастер-класс Оксана- методист ЛФК, персональный тренер



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ (желательно)



Мяч, размером с теннисный
жѐсткость не меньше средней,
можно с шипами



Валик, диаметром со скалку
или полотенце
небольшого размера
и 2 резинки для волос



Босые ножки
заниматься будем
босиком



Для участия в МК свяжитесь
со мной любым
удобным способом
+79166237377

- Я- Оксана
- Методист ЛФК с многолетним опытом работы в клинике ортопедии и травматологии
- Персональный тренер, сертифицированный по многим современным направлениям фитнеса
- Автор программ, посвященных профилактике и лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений и техник самомассажа
- член Национального союза оздоровительного, спортивного и медицинского фитнеса ,
руководитель учебного отдела компании Personell Builder Group LLC& Open California Institute