

АДАПТАЦИЯ СТОПЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИЯХ.

Мастер-класс очного формата

/2021



СВОДЫ СТОПЫ

- 1 *Виды сводов*
продольные – внутренний и наружный
Поперечный
- 2 *Наружный свод*
опорный
- 3 *Внутренний свод*
рессорный



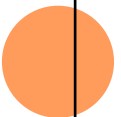
Любой человек носит обувь и
ходит по плоским поверхностям

И даже обувь без каблука обедняет
рессорную, балансировочную
и толчковую функции стоп



А если ты любишь каблуки и шпильки,

то нагрузка приходится на головки
плюсневых костей, провоцируя
развитие плоскостопия и
деформации пальцев ног



ФУНКЦИИ СТОП

- Для сохранения функций стоп необходимо создавать специальные условия
- Этими условиями являются профилактические меры, в первую очередь- гимнастика для стоп

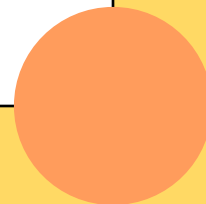
Сохранённые функции стоп-
это опора и двигатель одновременно



СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ

- Миофасциальный тренинг (самомассаж) на улучшение подвижности переднего отдела стопы и пятки с помощью рук
- Миофасциальный тренинг собственных мышц стопы с помощью рук и маленьких мячиков
- Упражнения на корректировку сводов стопы
- Упражнения на укрепление мышц, поддерживающих своды стопы
- Упражнения на восстановление функций стопы
- Все упражнения основаны на принципах ЛФК и современных методиках работы со стопами и походкой

Ты не забудешь это занятие никогда!



ДЛЯ КОГО И ДЛЯ ЧЕГО

Кто хочет снизить
последствия плоскостопия,
деформаций пальцев

Для профилактики дальнейшего
прогрессирования деформации

Для уменьшения болевого
синдрома

Для улучшения эффекта
после операций на стопы и
голеностопные суставы

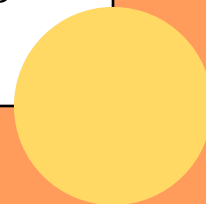
Кто хочет в любом возрасте
сохранять лёгкую походку, даже
на очень длительные расстояния



17 ОКТЯБРЯ, 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
- Всем участникам МК предоставляется 50% скидка на видео-курс домашних тренировок для стоп, посвященный одноименной теме

Проводит мастер-класс Оксана- методист ЛФК, персональный тренер



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ (желательно)



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



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