

План мастер-курса «ДЫХАНИЕ. ЖИВОТ. ТАЗОВОЕ ДНО»

Вебинар «Дыхание. Живот. Тазовое дно» - теоретическая часть

Основная часть курса

- 01 Объемное дыхание**
 - без оборудования
- 02 Мобильность грудного отдела и раскрытие ребер**
 - для занятия понадобится ролл
- 03 Свободная поясница и массаж живота**
 - для занятия понадобится мяч для пилатеса и ролл
- 04 Тазовое дно**
 - для занятия понадобится ролл
- 05 Дыхание двух диафрагм**
 - для занятия понадобится мяч для пилатеса
- 06 Сила и эластичность диафрагмы**
 - для занятия понадобится эластичная лента
- 07 Свободный таз**
 - без оборудования
- 08 Освобождение копчика и крестца**
 - для занятия понадобится мяч для пилатеса и мягкий мяч
- 09 Подвижность тазобедренных суставов**
 - для занятия понадобится ролл и мягкий мяч
- 10 Дыхание для стабильности поясницы**
 - для занятия понадобится эластичная лента и мяч для пилатеса
- 11 Дыхание для плоского живота**
 - для занятия понадобится мяч для пилатеса
- 12 Освобождение плечевого пояса**
 - для занятия понадобятся 2 мягких мяча, ролл и эластичная лента
- 13 Глубинная фронтальная линия и активный выдох**
 - для занятия понадобится мяч для пилатеса
- 14 Тренировка живота при диастазе и «домике»**
 - без оборудования
- 15 Тренировка живота**
 - для занятия понадобится эластичная лента

Продвинутая часть курса

- 16 Фасциальное высвобождение мышц спины**
 - для занятия понадобятся 2 мягких мяча
- 17 Эффективное дыхание**
 - для занятия понадобятся 2 мягких мяча
- 18 Пресс и тазовое дно**
 - для занятия понадобится ролл
- 19 Шея и грудной отдел позвоночника**
 - для занятия понадобится мягкий мяч
- 20 Подвижность тазобедренных суставов**
 - для занятия понадобится ролл
- 21 Стопы и тазовое дно**
 - для занятия понадобится ролл
- 22 Пилатес – здоровое движение**
 - без оборудования
- 23 Тазовое дно**
 - для занятия понадобятся 2 мягких мяча
- 24 Стабильность таза**
 - для занятия понадобится мягкий мяч
- 25 Раскрытие грудного отдела**
 - для занятия понадобятся эластичная лента и ролл
- 26 Упругое тазовое дно**
 - для занятия понадобится мягкий мяч
- 27 Освобождение тазобедренных суставов**
 - для занятия понадобится мягкий мяч
- 28 Плоский живот**
 - дополнительное оборудование не нужно
- 29 Функциональное тазовое дно**
 - дополнительное оборудование не нужно
- 30 Динамическое расслабление**
 - дополнительное оборудование не нужно

ИНСТРУКЦИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

- Начните проходить занятия с основной части курса и двигайтесь по порядку. Заниматься можно от 2 до 7 раз в неделю. 2-3 раза в неделю можно заниматься, если у вас есть дополнительная физическая активность (тренажерный зал, домашние тренировки, пробежки и т.д.) или у вас острая нехватка времени в данный период на какие-либо тренировки. В остальных случаях можно заниматься 4-7 раз в неделю.
- После **основной части** курса вы можете перейти к продвинутой части курса, либо снова повторить основную часть курса, и, только после этого, перейти к продвинутой части курса.

Любая из предложенных стратегий даст вам желаемый результат, если тренироваться РЕГУЛЯРНО. Подстраивайте занятия под себя и тренируйтесь в удовольствие!