Пилатес на Юго-западной

Первое посещение - это диагностика осанки, а именно, - фитнес тестирование для выявления целей клиента, особенностей биомеханики суставов и вынужденных компенсаций. Это эксклюзивная услуга. В тестирование включен Скрининг Polestar Pilates, позволяющий определить нарушения гибкости и подвижности суставов и позвоночника.

Протрузии, грыжи, спондилез, сколиоз, артрит и другие заболевания суставов и позвоночника: это тоже к нам. В соответствии с рекомендациями врача мы составляем курс по реабилитации и восстановлению тела и его функций.

Преимущества метода:

приобретение фигуры Вашей мечты

восстановление правильной осанки и симметрии (сколиоз)

укрепление мышечного корсета

восстановление после травм позвоночника (грыжи, протрузии)

увеличение силы всего тела

СПОРТСМЕНАМ: увеличение спортивных показателей и скорейшее восстановление после травм

повышение выносливости

увеличение гибкости и подвижности суставов

сокращение времени реабилитации после травм

профилактика недержания мочи

укрепление мышц тазового дна

профиклактика артрита, остеопороза и других заболеваний суставов

поддержание физической формы во время беременности

быстрое восстановление после родов

обучение тела и восстановление после инсульта

Это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Но именно поэтому метод Пилатеса является сейчас одним из самых популярных направлений во всей фитнес индустрии. Тренировки пилатес есть в каждом фитнес клубе, и разобраться, насколько высок уровень инструктора - нелегко. Иногда это просто модно быть инструктором по пилатес. Но миссия инструктора по пилатес гораздо ВЫШЕ ЭТОГО. Экпериментировать со своим здоровьем совсем не хочется. Поэтому в нашей студии мы предлагаем опыт и знания инструкторов, которые обучены работать с вышеперечисленным.