

Коллеги! Представляю вашему вниманию мой семинар! На семинаре разберем как работать с прибором Stabilizer. Устройство биологически обратной связи, которое помогает научиться контролировать нейтральные изгибы поясничного и шейного отделов позвоночника. В США и Европе Стабилизационный тренинг является средством выбора при работе с клиентами имеющими остеохондроз, грыжи, протрузии. Теперь и у вас есть возможность научиться проводить стабилизационный тренинг и расширить перечень проблем, с которыми вы можете работать!!!

**Дата проведения: 13 октября 2019 с 11 00 до 19 00**

**Стоимость:** □

при супер ранней регистрации для самых организованных тренеров до 31 июля 5000 рублей

5500 рублей до 6 октября, с 6 октября по 11 октября 2019 6500 рублей.

Регистрация и оплата заканчиваются 11 октября 2019 в 22 00.

В семинаре участвуют только те, кто ПРЕДВАРИТЕЛЬНО зарегистрировался и оплатил!!!

Е mail: [info@fitrehab.ru](mailto:info@fitrehab.ru)

Телефон для записи: ☎ +7 (915) 2219791

Удобная онлайн регистрация и оплата: ☎ <https://fitrehab.timepad.ru/event/1025135/>

Место проведения: ☎

- Москва, Кутузовский пр-т, 36 стр. 51 Москва Студия Анатомия 2

Преподаватель: ☎ [Бабыдов Евгений, персональный тренер реабилитолог, автор патента на изобретение, аспирант РГУФКСМиТ&nbsp;](#)

☎ **Выпускной документ:** сертификат тренинговой компании FITREHAB

[&nbsp;](#)



В программе семинара:

Типичный клиент фитнес центра это офисный сотрудник, который по 8 часов в день проводит за компьютером. ВСЕ офисные работники сталкиваются с такими проблемами как нарушения осанки, остеохондроз, протрузии, грыжи межпозвонковых дисков и связанным с ними дискомфортом и нарушением качества жизни. Распространенность клиентов фитнес центров, имеющих вышеназванные проблемы, приближается к 100 %. Тренируя такого человека без учета состояния его позвоночника, вы гарантированно приведете его к боли, травмам, прекращению тренировок. Между тем, существуют эффективные методики занятий, в том числе и в условиях фитнес центра, которые помогут восстановить здоровье позвоночника, создать необходимые компенсационные механизмы, чтобы человек даже имея грыжу, мог качественно жить и тренироваться без боли. Два основных вида нагрузок, которые используются во всем мире для тренировки

таких клиентов это –упражнения с отягощениями и стабилизационный тренинг. На семинаре мы разберем как применять упражнения с отягощениями чтобы помочь клиенту с остеохондрозом, протрузиями, грыжей, а также рассмотрим методику стабилизационной тренировки, которая с позиций доказательной практики в реабилитации является методикой номер один при тренировке клиента с остеохондрозом, протрузиями, грыжей межпозвонкового диска.

## **Программа семинара.**

1.Анатомия ОДА. Позвоночно двигательный сегмент. Стадии образования грыжи межпозвонкового диска.

2)Фазы остеохондроза, протрузий, грыж. Какие нагрузки допустимы на разных фазах: острой, подострой, ремиссии.

3)Ограничения и рекомендации по тренировкам для клиента с остеохондрозом, протрузиями, грыжей.

4)Подбор нагрузки в тренажерном зале

5) Что такое стабильность и мобильность и их роль в функционировании опорно-двигательного аппарата? Зачем необходимо развивать эти качества?

6) Как определить наличие или отсутствие стабильности и мобильности в позвоночнике и суставах? Тесты. Интерпретация и использование результатов в планировании индивидуальной фитнес-программы.

7)Как сформировать умение и навык стабилизации? Как укрепить мышцы стабилизаторы? Как перенести полученные навыки на спортивную, оздоровительную, трудовую и бытовую виды деятельности?

**□ После обучения вы сможете научить вашего клиента тренироваться(в том числе и в тренажерном зале) и жить без боли, даже если у него грыжа межпозвонкового диска.**