

Телефон для записи на диагностическую тренировку 89152219791.

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

**Перед тем как начинать тренироваться в тренажерном зале, необходимо определить в каком состоянии вы находитесь, определить ваш уровень готовности к нагрузке, допустимую дозировку нагрузки, противопоказания к занятиям, а также выявить проблемы со здоровьем, которые требуют коррекции тренировочного процесса или направления на дополнительное медицинское обследование.**

Для этих целей в я провожу диагностическую тренировку.

**В ходе дигностической тренировки я определяю:**

### **-показания и противопоказания к тренировкам с учетом вашего состояния**

**здоровья.** Для выявления ограничений по здоровью, которые могут потребовать коррекции тренировочного процесса, используется специальное анкетирование, а также анализ медицинских выписок (при проблемах позвоночника, суставов).

**-определю вашу осанку.** При наличии нарушений осанки обозначу конкретный вид нарушений осанки. Изменения в осанке приводят к перегрузке суставов и мышц, могут приводить к грыжам, протрузиям, остеохондрозу, артрозам суставов. При нарушениях осанки правильное выполнение ряда упражнений в тренажерном зале становится невозможным и может быть опасным в виду неравномерного распределения нагрузки на суставы и мышцы. Поэтому так важно в самом начале выявить имеющиеся нарушения и произвести их коррекцию. Анализ осанки проводится с помощью специального программного обеспечения Posture Screen Mobile американской компании CBP

. После исследования вы получите заключение в формате pdf  
, либо в распечатанном виде с пояснениями специалиста.

### **-состояние сердечно-сосудистой системы**

**-амплитуду движений в суставах и навык стабилизации в суставах** (определяется при таких заболеваниях, как артриты, артрозы)

**-наличие или отсутствие навыка стабилизации позвоночника** (актуально при таких проблемах, как остеохондроз, грыжи, протрузии). Стабилизация позвоночника - это способность поддерживать в правильном анатомическом положении позвонки относительно друг друга. Достигается за счет слаженной и координированной работы мышц. Если этого навыка нет, то позвонки двигаются относительно друг друга, оказывают давление на корешки спинного мозга и вызывают боль.

**Для определения навыка стабилизации используется специальный прибор Stabilizer Pressure Biofeedback американской компании Chattanooga**

.



На основе собранной информации осуществляется комплексная оценка вашего состояния, уровня готовности к нагрузке, допустимой дозировки нагрузки, целей тренировок в ближайшее время, перечень разрешенных упражнений и упражнений, выполнение которых необходимо ограничить или исключить. Далее в рамках блока из 5 тренировок производится начальная разработка тренировочной программы, обучение технике выполнения упражнений, коррекции техники в зависимости от индивидуальных особенностей человека, замена одних упражнений на другие в зависимости от выявленных в процессе занятий индивидуальных особенностей выполнения упражнений. В зависимости от ваших пожеланий и полученной информации могут использоваться занятия пилатесом, лечебной гимнастикой, занятия в тренажерном зале.

### Цены на диагностическую тренировку:

**Диагностическая тренировка- 3000 рублей за полтора часа.**