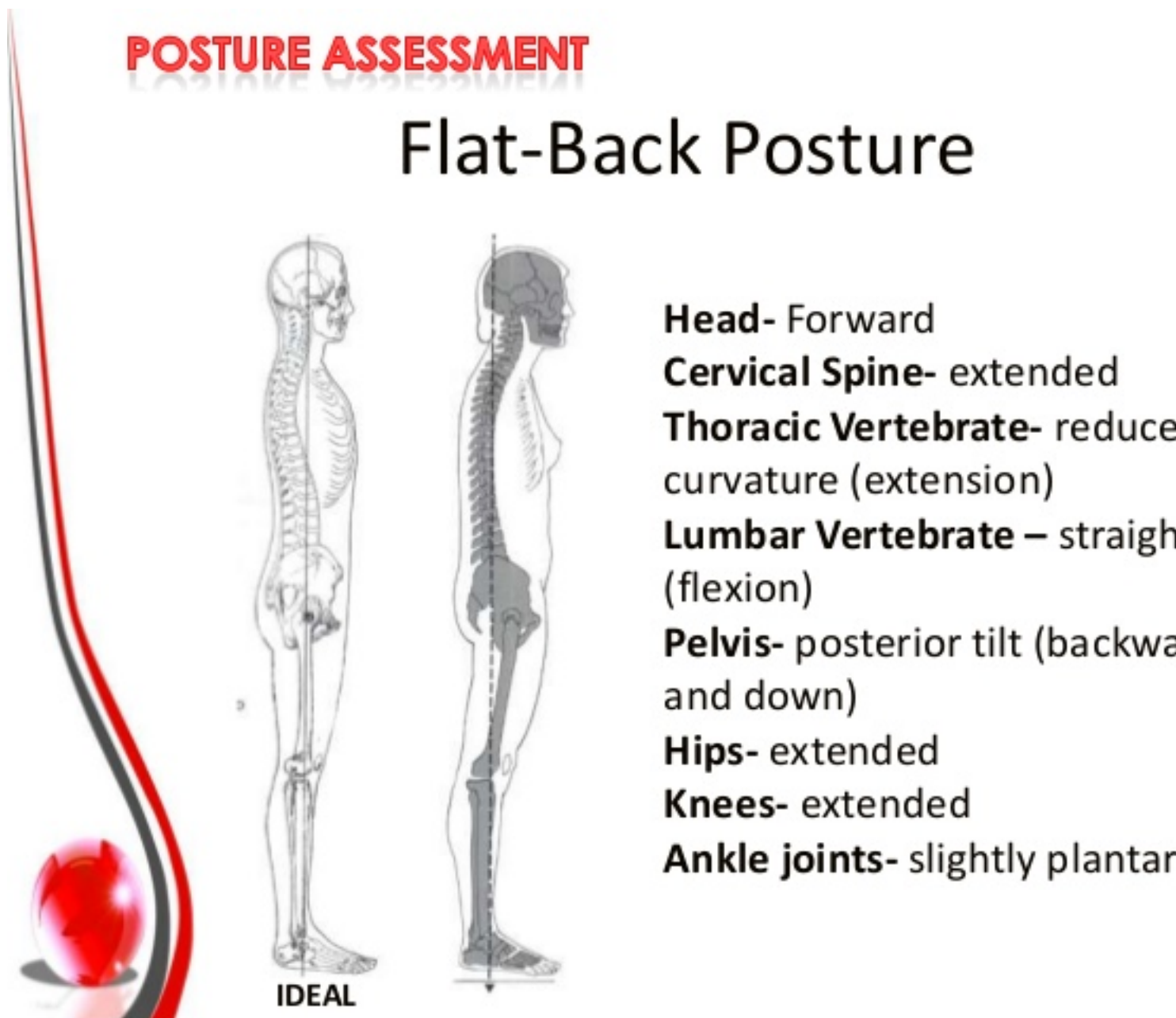


Плоская спина – часто встречающийся вид нарушений осанки у посетителей фитнес центров, который характеризуется уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба.



Данный вид нарушений осанки чаще других провоцирует возникновение боковых искривлений позвоночника и ассиметричной осанки. Из-за уплощений нижележащих отделов позвоночника в шейном отделе часто происходит гиперлордоз и перегрузка шейного отдела позвоночника. Шейный отдел позвоночника так адаптируется, чтобы хоть как то компенсировать недостаточную амортизационную функцию нижележащих отделов позвоночника. Между тем, он достаточно сложно поддается коррекции. Тренеры зачастую сталкиваются с тем, что коррекционные упражнения не помогают решить проблему. Если не удастся помочь коррекционными упражнениями, то может вообще нельзя помочь? Мои исследования говорят об обратном. Сочетание тренажерного зала, коррекционных упражнений и упражнений на гибкость позволяют скорректировать данный вид нарушения осанки. Как это сделать в деталях на моем семинаре "Силовой тренинг при нарушениях осанки".

Телефон для записи: 89152219791

Удобная онлайн регистрация: <https://fitrehab.timepad.ru/event/913289/>

Обязательная предварительная регистрация на сайте или по телефону!!!

Плоская спина(плоская осанка)

Автор: Administrator

08.12.2015 20:25 - Обновлено 26.03.2019 22:06

Дата: 21 апреля 2019

**Стоимость: от 5500 рублей до 6500 рублей в зависимости от даты оплаты.
Подробности по телефону**