

Приветствие

Дорогие участницы! Рады приветствовать вас на курсе «Ревитоника для тела». Это уникальная комплексная программа, позволяющая всесторонне проработать тело и выстроить тем самым надёжный фундамент для красоты лица. Наш курс — это гораздо больше, чем фитнес. Это фитнес в новом измерении! Ведь тренировки включают в работу не отдельные мышцы, а целые мышечные цепи одновременно влияя на то, как вы выглядите.

Благодаря правильной последовательности упражнений и выстроенным трёхмерным движениям, вы поймёте, что для хорошей формы важны совсем не длительность и сложность упражнений. Секрет в другом! И мы с вами им с удовольствием поделимся. Вы будете удивлены, узнав, что даже небольшие усилия могут привести к потрясающим результатам и пробудить спящие мышцы. Итак, вперёд, к красивым, подтянутым лицу и телу!

Лекция «Что потребуется для занятий»

Мы постарались максимально упростить вам задачу, минимизировав список реквизита. Также мы предложим варианты создания его из подручных средств.

Памятка по оборудованию для занятий:

- 1. Коврик для йоги и фитнеса.**
- 2. Пенный ролл диаметром 13–15 см и длиной 40–90 см. Отдайте предпочтение мягкому роллу без шипов. Если у вас уже есть ролл с шипами, оберните его полотенцем и зафиксируйте конструкцию резинками.**
- 3. Теннисный мячик или мяч для МФР. Теннисный мяч и мягкий массажный мяч обладают разными свойствами и используются в разных техниках. Мягкий, чуть сдутый мяч будет нежнее прорабатывать ткани. Вместо него вы можете использовать «розочку» из плотно скрученных носочков.**
- 4. Мягкий мяч для МФР с шипами диаметром от 7 до 15 см.**
- 5. Ролл из плотно скрученного полотенца. Скручиваем так, чтобы получилась длина около 50–70 см и диаметр 10–15 см. Можете использовать два полотенца, если не хватает объёма или длины.**

6. **Силиконовый разделитель для пальцев ног. Он будет важен при работе со стопами, ногами и ягодицами. Можете тренироваться в нём на протяжении всех занятий. В качестве разделителя можно использовать салфетку, носовой платок или тонко скрученный носок.**

7. **Две гантели весом 1 или 2 кг в зависимости от вашей физической подготовки. Вы также можете заменить их двумя бутылками с водой от 0,5 до 1 литра каждая.**

Общие рекомендации:

1. **Для занятий с МФР используйте облегчающую одежду, чтобы она не накручивалась на ролл и мячи.**

2. **Всегда имейте под рукой плед или полотенце, чтобы подложить его под колени, голову или запястья, если это будет необходимо.**

- **В положении лёжа на спине или на боку вы можете поместить плед под голову, чтобы максимально расслабить шею и сохранить осевое вытяжение вдоль позвоночника.**
- **При опоре на колени сложенный плед уменьшит неприятные ощущения в области коленных чашечек.**
- **При дискомфорте в запястьях при опоре на руки скрученное полотенце можно расположить под основанием ладони, дав пальцам возможность согнуться. Это уменьшит растяжение тканей запястья и предплечья.**
- **В положении на животе расположите полотенце от тазовых косточек до нижних рёбер, чтобы уменьшить напряжение в пояснице.**

3. **Вы также можете использовать дополнительную опору в виде стула или стопки книг, чтобы адаптировать упражнения и нагрузку под себя.**

4. **Все тренировки мы рекомендуем проводить босиком (без носков). Это улучшает подвижность стоп и усиливает стимуляцию рецепторов на них.**

Лекция «Правила курса»

Внимательно послушайте рекомендации Анастасии Табиной.

Соблюдайте эти семь правил, и прохождение нашего курса будет не только безопасным, но и очень эффективным:

- **Осевое вытяжение всего тела. Во всех упражнениях старайтесь растянуться от седалищных бугров тазовых костей до макушки (вертекса).**
- **Стабилизация таза. В большинстве упражнений сохраняйте таз в плоскости тела и следите за тем, чтобы он не скручивался и не наклонялся вбок в асимметричных позах.**

- **Нейтральная позиция тела.** Сохраняйте её во всех упражнениях, это очень важно. Для того, чтобы определить эту позицию, лягте на пол и покачайте тазом вперёд и назад в максимальной амплитуде движения. Остановитесь в среднем положении. Найдите баланс на середине крестца, когда таз не заваливается вперёд или назад. Запомните его и сохраняйте в упражнениях на спине, на четвереньках и в планках.
- **Стабилизация центра тела.** Многие упражнения курса направлены на включение глубоких мышц живота — стабилизацию центра тела. Поэтому важно, чтобы в упражнениях живот сохранялся подтянутым, а поясничный отдел позвоночника не совершал лишних движений сгибания и разгибания (если только само упражнение не направлено на это).
- **Адаптация упражнений под себя.** Чтобы сделать занятия максимально комфортными, используйте скрученное полотенце, плед и стул (см. рекомендации в списке инвентаря).
- **Движения в зоне комфорта.** Больше — не значит лучше. Сильнее — не значит эффективнее. В нашем курсе важна правильность движения, а не его амплитуда. Прислушивайтесь к своему телу.
- **Отсутствие боли.** Боль во время занятия — сигнал к тому, что нужно прекратить выполнение упражнения. Болевые ощущения допустимы только при проведении мышечно-фасциального релиза, но в любом случае максимальное чувство дискомфорта не должно превышать шести баллов по 10-балльной шкале.

Комплекс «Включение глубоких мышц тела»

Сегодня мы освоим простые упражнения, которые помогут нам почувствовать глубокие мышцы тела. Мы активируем и научимся правильно включать в работу мышцы тазового дна, поперечную мышцу живота и ягодицы. Именно простые движения закладывают основу для более сложных. Также мы почувствуем, как выстраивается нейтральная линия тела и в каком положении должен находиться таз.

Выполняется лежа на спине. Вам понадобится плед.

Состав комплекса

1. Дыхание в живот и движение тазом от себя
2. Упражнение «Газовые часы»
3. Упражнение на пресс (с помощью движений поднятой ноги)
4. Включаем диагональные линии тела (противодействие руки и ноги)

5. Активируем боковую поверхность тела (лёжа на боку)
6. Упражнение «Ягодичный мостик»
7. Упражнение «Ягодичный мостик» на одной ноге