

Привет! Я — Виктория Боровская, эксперт в области движения, восстановления после родов и травм, нутрициолог, тренер по пилатесу и фитнесу. Рада приветствовать вас на курсе «Фитнес для ума: Неврологические тренировки для улучшения работы нервной системы и развития когнитивных и физических способностей»!

Сегодняшний мир буквально наполнен стрессами. Даже наши предки не испытывали такого постоянного давления: у них был разовый стресс — либо убежать от хищника, либо спастись. У нас же каждый день стресс, но на современный лад — звучат новости, нас окружают шум улиц, яркий свет ламп и телефонов, и все это, кажется, стало обычным фоном. Но на самом деле мы платим за это своим здоровьем.

Вы можете подумать: «Значит, мне нужно уехать в деревню и отключить интернет?» Конечно, нет! Стресс — это естественная часть нашей жизни.

Но можно повысить иммунитет нервной системы, чтобы она легче адаптировалась к любому стрессу и умела быстро восстанавливать баланс нервной системы. Именно эти инструменты мы будем изучать на курсе и использовать в повседневной жизни! Мы будем работать с дыханием, лобными

долями мозга, зрением, вестибулярным аппаратом, мозжечком.  
Поработаем  
над памятью, координацией, балансом, включим неработающие  
мышцы,  
одновременно успокоимся и взбодримся.  
Успехов на программе! У вас все получится. Я и команда FitSpo  
рядом и  
поддержим вас на каждом шагу ♥

Как заниматься

Вы можете каждый из уроков выполнять в любое свободное время отдельной тренировкой, а также:

- В качестве неврологической разминки перед тренировкой – не важно, пилатес или силовой.
- Утром после пробуждения, особенно, если вы чувствуете себя невыспавшимися и усталыми.

Рекомендуется тренироваться каждый день или 3-4 раза в неделю, чередуя комплексы в течение недели.

Больше рекомендаций «когда и как» выполнять комплексы вы найдете в каждом уроке. Внимательно читайте пояснения и следуйте указаниям тренера,

прислушивайтесь к своему телу и избегайте любых движений, вызывающих боль или дискомфорт.

Дополнительные рекомендации тренера

Включите в свою жизнь контрастный душ, особенно если вы подвержены стрессам, страхам, паническим атакам, тревожности. Всегда можно изучить то, как внедрять его в свою жизнь: не сразу вставать под холодную ледяную воду, а постепенно.

Ограничьте пользование телефоном и компьютером, хотя бы за час до сна. Дело даже не в синем свете, а именно в том, чтобы перестать раздражать свою нервную систему. Даже если вам кажется, что вы отдыхаете, смотря в компьютере какой-нибудь новый сериал, это – не отдых. Для нашей нервной системы и головного мозга это активность. Поэтому, если хотите усилить результат от интенсива, то все-таки за час до сна (а в идеале за 3 часа) ограничьте общение с гаджетами.

Ограничьте потребление кофе хотя бы до одного капучино или эспрессо в день. Вы сами поймете, что, возможно, с техниками интенсива он будет и не нужен.

Полюбите медитации: например, тета или медитации любящей доброты, которые даже за месяц регулярной практики могут перестроить ваше отношение ко всему в этом мире.

Оборудование

Теннисный мяч

Метроном (можно скачать на телефон любое бесплатное приложение)

Гантель или любой тяжелый предмет или выполнять упражнения без веса

Пилатес-лента от 150 см или плотные колготки



