



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА LOW PRESSURE FITNESS – УРОВЕНЬ 1

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРА

3-4 Марта 2018

г.Москва, Малый Ивановский пер. 11/б стр.1, Балетная студия «Маяковский» Ballet Studio

ВЕДУЩИЙ

Мишин Вадим – Мастер-тренер LPF, представитель и директор по обучению в России.

ПРОГРАММА СЕМИНАРА:

ДЕНЬ 1, 3 МАРТА

- СЕССИЯ 1.

09:00 – 11:15 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Концепция гипопрессивной гимнастики, постурология и потребности человека, анатомия тазово-брюшной области и дыхания, цели упражнений.

Перерыв 15 минут

11:30 – 14:00 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Подводящие упражнения на дыхание и позу, отработка базовых упражнений, упражнения 1 уровня.

Перерыв на обед 1 час

- СЕССИЯ 2.

15:00 – 17:15 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Вопросы по первой сессии, основы техники LPF, биомеханика таза и промежности, физиопатология таза и промежности.

ДЕНЬ 2, 4 МАРТА

- СЕССИЯ 2. ПРОДОЛЖЕНИЕ

9:00 – 11:15 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Тактильная корректировка, отработка в парах, переходы и последовательность упражнений 1 уровня.

Перерыв 15 минут

- СЕССИЯ 3.

11:30 – 14:00 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Базовое тестирование, полная тренировка упражнений 1 уровня.

Перерыв на обед 1 час

15:00 – 17:30 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Научные исследования, отзывы, примеры из практики