

Low Pressure Fitness



Революция
Гипопрессивных
упражнений



LOW PRESSURE FITNESS

Это инновационная система тренировки, основанная на **дыхательных** и **постуральных** упражнениях. LPF сочетает в себе **миофасциальный стретчинг**, **гипопрессивные** и **нейродинамические** упражнения.



*Коррекция осанки
(Postural re-education)*



*Уменьшение
объема талии*



*Реабилитация
тазового дна*



*Улучшение
дыхательных
показателей*



*Улучшение
сексуальной
функции*

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Мультидисциплинарность

- Врачам
- Медсестрам
- Акушерам-гинекологам
- Физиотерапевтам
- Психологам

- Профессионалам в области:
Фитнеса и спорта,
Инструкторам ЛФК,
Персональным тренерам,
Учителям ФК,
- Фитнес/спорт. менеджерам

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА LPF

Сертифицированный
тренер LPF

Уровень 1 – 15 часов

Уровень 2 – 15 часов

Уровень 3 – 15 часов

Экзамен on-line

УРОВЕНЬ 1, 15 ЧАСОВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Концепция гипопрессивных упражнений; Постурология; Анатомия и физиология тазового дна; Цели упражнений LPF; Биомеханика и физиопатология тазового дна; Базовое функциональное тестирование; Научно-практические исследования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Порядок выполнения упражнений, меры предосторожности и профессиональные навыки; Технические принципы подготовки, выполнения, смены и усложнения упражнений; Упражнения для миофасциального расслабления диафрагмы; Упражнения LPF – Уровень 1; Переходы и прогресс последовательности упражнений 1 уровня; Базовое функциональное тестирование; Методология и порядок применения LPF в работе персонального тренера.

~50%

~50%

УРОВЕНЬ 2, 15 ЧАСОВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Методы организации тренировки LPF (построение упражнений, нагрузка, частота дыхания); Первоначальная оценка: анкетирование и анамнез; Функциональное тестирование: оценка дыхательных показателей; Методы обучения и коммуникационные навыки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения на тренировку мышц дыхательной системы; Упражнения LPF - Уровень 2; Переходы и прогресс последовательности упражнений 2 уровня; Методы адаптации упражнений 2 уровня; Методология и способы организации тренировок для малых и больших групп.

~30%

~70%

УРОВЕНЬ 3, 15 ЧАСОВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

LPF и нейродинамические упражнения; LPF и мышечные цепи, миофасциальное расслабление; LPF и физиология дыхания; LPF и эмоциональная система; LPF и нейровегетативная система, Биомеханика тазово-промежностной области

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Подготовительные упражнения для миофасциального расслабления; Упражнения LPF - уровень 3; Переходы и прогресс последовательности упражнений 3 уровня; Введение и адаптация упражнений LPF к другим тренировочным программам.

~50%

~50%

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

- ✓ *Сдача экзамена в режиме online*
- ✓ *Экзамен в виде теста с вариантами ответов*
- ✓ *30 вопросов*
- ✓ *Теоретические и практические вопросы, относящиеся к трем пройденным уровням*
- ✓ *Время выполнения - 45 минут.*
- ✓ *Для того, чтобы сдать экзамен, необходимо ответить правильно на 80% вопросов.*
- ✓ *Если вы не сдадите экзамен с первой попытки, у вас есть второй шанс.*



МАТЕРИАЛЫ И ДОКУМЕНТЫ

- ✓ На каждом уровне учащийся получает: дидактический материал, папку со специальными документами, удостоверение о прохождении уровня.
 - ✓ После прохождения итоговой аттестации (успешной сдачи экзамена) учащийся получает **международный сертификат "Low Pressure Fitness Trainer"**, который действителен в течение 2 лет во всем мире и имеет уникальный регистрационный номер.
- ✓ **Дидактический материал**
 - ✓ **Папка LPF**
 - ✓ **Специальные документы**
 - ✓ **Online сопровождение**
 - ✓ **Международный сертификат LPF**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ LRF

МЕРОПРИЯТИЯ В 2018 ГОДУ



Воркшопы для всех желающих

Мастер-классы для специалистов

Участие в научных конференциях

Выступления на фитнес конвенциях

СТОИМОСТЬ СЕМИНАРОВ

Стоимость

Уровень 1 – 17000 руб.
Уровень 2 – 17000 руб.
Уровень 3 – 17000 руб.

Политика скидков (не изменяемая)

- ✓ **10%** При ранней оплате (*30 дней до курса*)
- ✓ **15%** При оплате за два семинара (*~~34000 руб.~~ 28900 руб.*)

- ✓ **Специальная цена при проведении семинаров на площадке Вашей компании или для организованных групп**

ШТАТ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Наш тренерский состав – это **специалисты международного уровня по технике гипопрессивных упражнений и системе LPF.**

Их **большой опыт и стаж преподавания** представляет гарантии высокого качества.

Наша команда состоит из специалистов в области **медицины и спорта.** Подробнее о нашей команде смотрите на сайте **www.lowpressurefitness.com**



Мы учим как учить!

ЧТО НАС ДЕЛАЕТ ЛИДЕРАМИ НА РЫНКЕ?



✓ Наша команда – часть международного сообщества профессионалов, которые известны своими исследованиями, инновациям и разработками.

✓ Награждена лучшей физической программой 2016.



✓ Гарантия качества, которая подтверждается международной сертификацией.

✓ Поисковая система on-line для всех сертифицированных тренеров.



✓ Продолжающееся обучение в области здоровья и физической активности через курсы, вебинары, семинары как повышение квалификации.



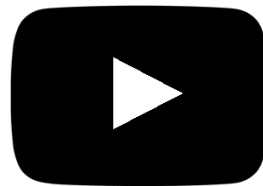
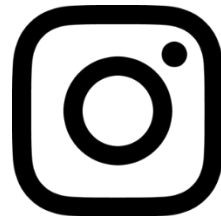
✓ Наше обучение соответствует требованиям и качеству стандартов, установленных несколькими международными официальными школами и ассоциациями здоровья и физической активности.

Low Pressure Fitness



@LowPressureFitness

@LPFRussia



www.lowpressurefitness.com

<http://hypopressive.ru>

e-mail: info@hypopressive.ru