



В наше время, когда жизнь полна стресса и суеты, важно найти способы улучшить своё самочувствие и здоровье. В своей практике я столкнулся с множеством методов, но хочу поделиться с вами тремя необычными, но недооцененными методами, которые оказали огромное положительное влияние на моих клиентов.

МФР стопы (Миофасциальный релиз) –

Не секрет, что в нашем теле все связано, так вот, эта техника, помогающая расслабить и восстановить мышцы стопы, часто недооценивается. Стоит помнить, что стопы играют ключевую роль в общем благополучии тела. Регулярный миофасциальный релиз помогает улучшить циркуляцию крови, снизить уровень стресса и даже уменьшить боли в других частях тела, таких как спина и шея. Более того, здоровье стоп оказывает прямое влияние на осанку. Неправильное распределение нагрузки на стопы может привести к изменениям в осанке, что, в свою очередь, вызывает проблемы с позвоночником и суставами.

Работа с дыханием –

Правильное дыхание через диафрагму не только способствует расслаблению, но и оказывает положительное влияние на живот без миллиона скручиваний, а также на мышцы тазового дна. Мои клиенты часто замечают укрепление мышц живота, улучшение пищеварения и снижение уровня тревожности благодаря осознанному дыханию.

Тазовые часы –

Это упражнение оказалось настоящим открытием для многих моих клиентов. Представьте, что ваш таз – это циферблат часов, ваша задача положить руки на лобковую кость и изолируя таз, наклонять его сначала на 12:00 (подкручивая таз), а потом на 6:00 (немного прогибаясь). Такая техника не только улучшает гибкость и подвижность таза, но и способствует снятию напряжения в спине. Регулярное выполнение упражнения «тазовые часы» помогает уменьшить боли в спине и повысить общую подвижность тела, что подтверждено моим опытом работы с клиентами.

Попробуйте эти техники, и вы увидите, как ваше тело и разум скажут вам «спасибо»!



Петр Морозов – тренер-кинезиолог, известный в сети по каналу Bodytalks на YouTube, где он разбирает популярные тренировки, частые ошибки, дает полезные рекомендации по движению.

https://www.youtube.com/channel/UCsj5dplc0_IPelfZbMynjWw

<https://www.instagram.com/bodytalks.ru>