



Пилатес-как метод избавления от болей и улучшения физического здоровья.

- ? Костинская Ольга- сертифицированный тренер международного университета Polestar Pilates.

Джозеф Пилатес



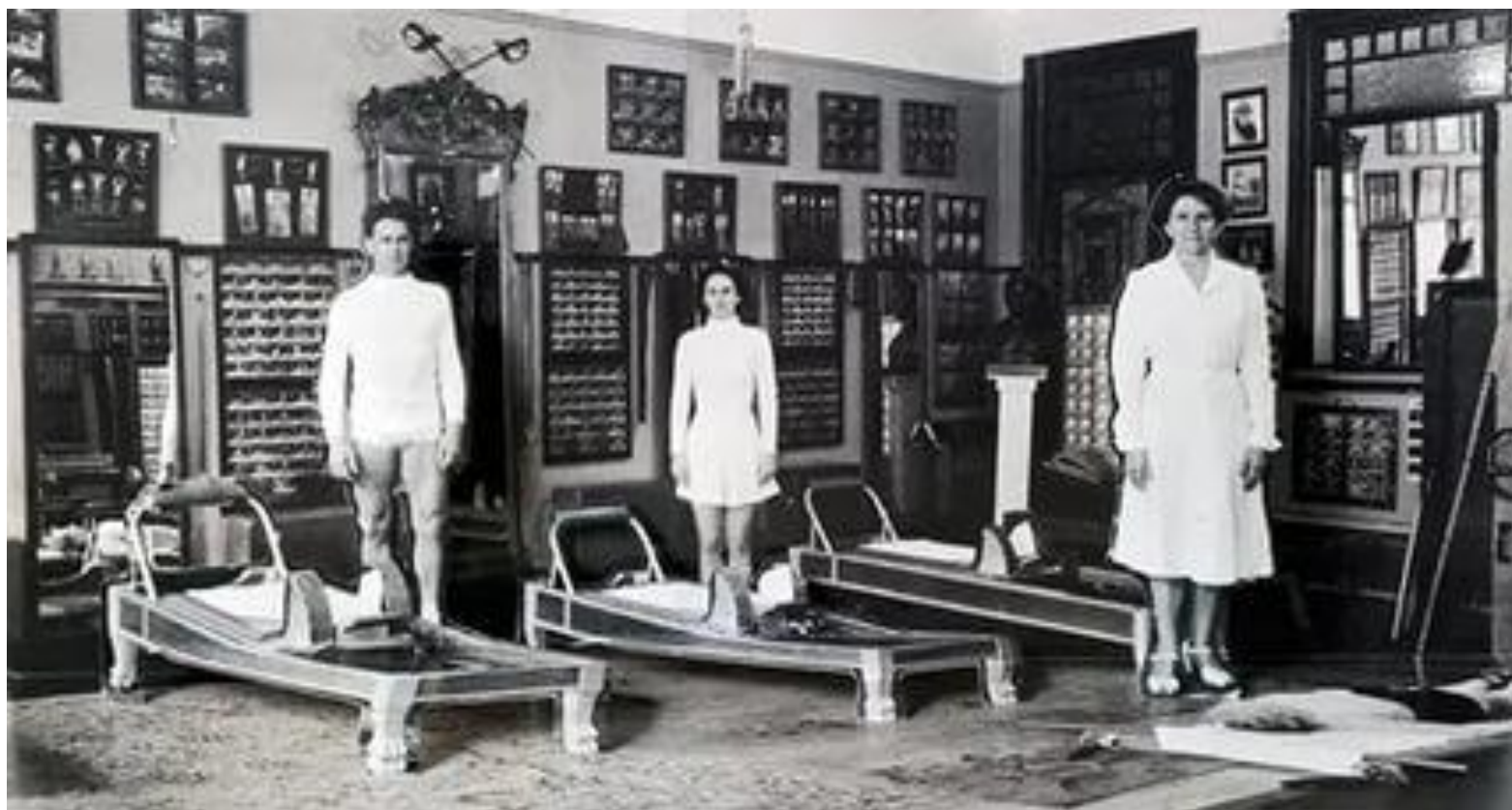
Остров Мэн (лагерь для интернированных)



Джо и Клара



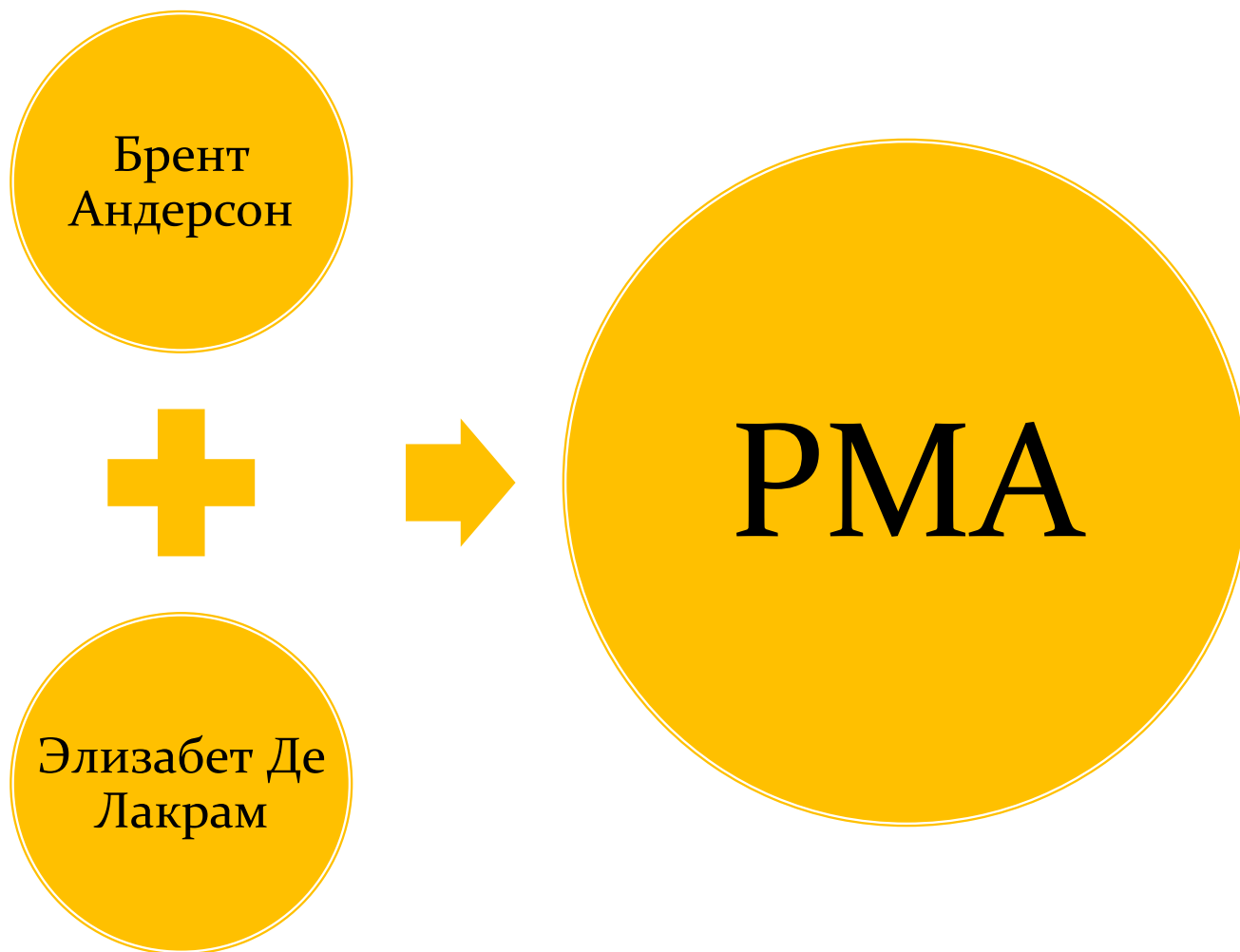
Студия Пилатеса на Бродвее



Последователи метода

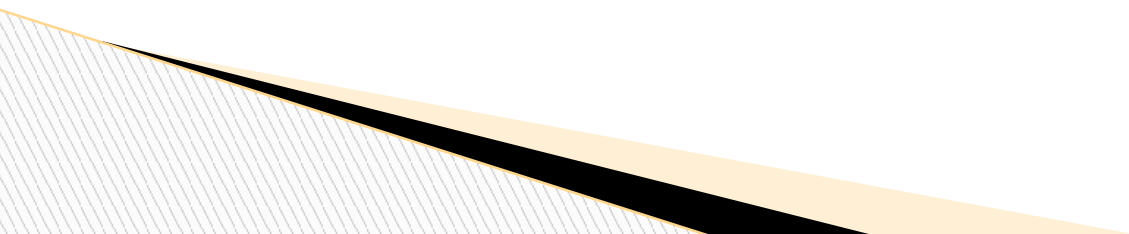


Формирование метода в систему



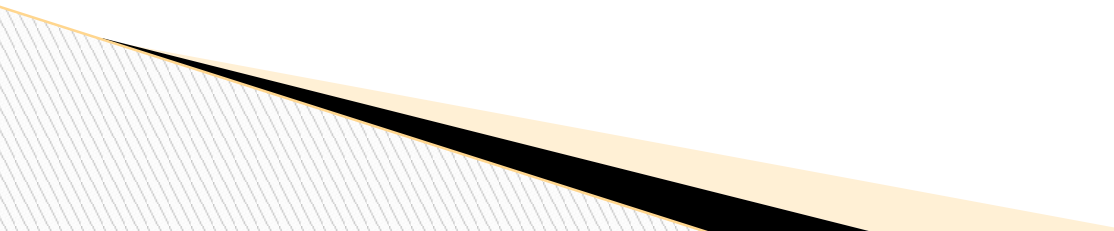
Брент Андерсон

Polestar pilates



Polestar – открытое пространство...

В основе системы лежат самые новейшие научные исследования в области анатомии и биомеханики тела человека.

- ? Физиотерапия
 - ? Система Фельденкрайз
 - ? Мануальная терапия
 - ? НЛП
 - ? Фасциальная терапия...
- 

Особенности Polestar

Индивидуальный подход

Физиотерапевтический подход (движение - это не боль)

Внимательность к болевым ощущениям

Реабилитация

Восстановление правильной биомеханики

Усовершенствование приобретенных навыков

Интеграция движений

Работа с нейронными связями через осознанное движение

Интеграция приобретенных навыков в повседневную деятельность

Миссия Polestar

Влиять на мир через разумное движение,
способствуя осознанности себя и сообщества.

Наши клиенты- это...



Люди, нуждающиеся
в восстановлении
утраченных функций

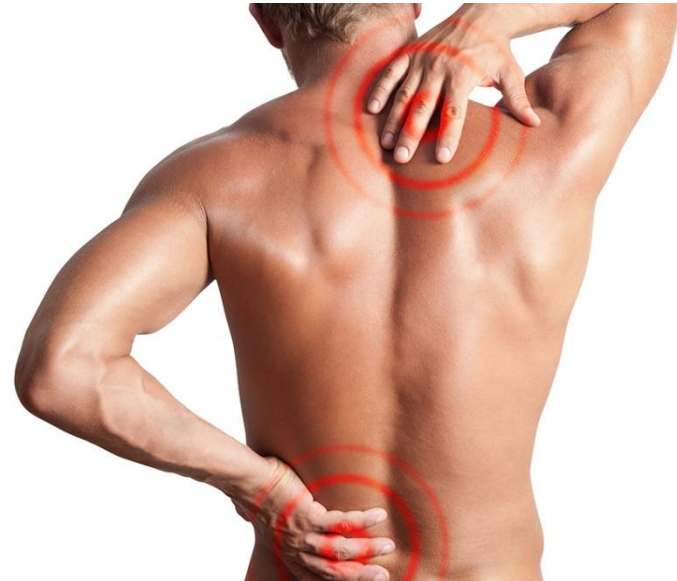


Реабилитация после
травм,
восстановление
после родов



Реабилитация при
неврологических
поражениях

Наши клиенты- это...



Люди, с различного рода
ограничениями



Грыжи, остопороз,
остеохондроз,
нестабильность кпс...



Боли в позвоночнике, в
суставах рук и ног

Наши клиенты- это...



Профессиональные
виды де,а также люди
с высокими
жизненными
стандартами



Улучшение физических
показателей и качества
движений



Улучшение
осознанности себя и
качества жизни

Почему наши клиенты достигают положительных и долгосрочных результатов?

- ? Индивидуальный подход
 - ? Открытость метода
 - ? Внимательное отношение к боли
 - ? Использование специализированного оборудования
 - ? Система
- 