



Пилатес - как метод улучшения физического здоровья.

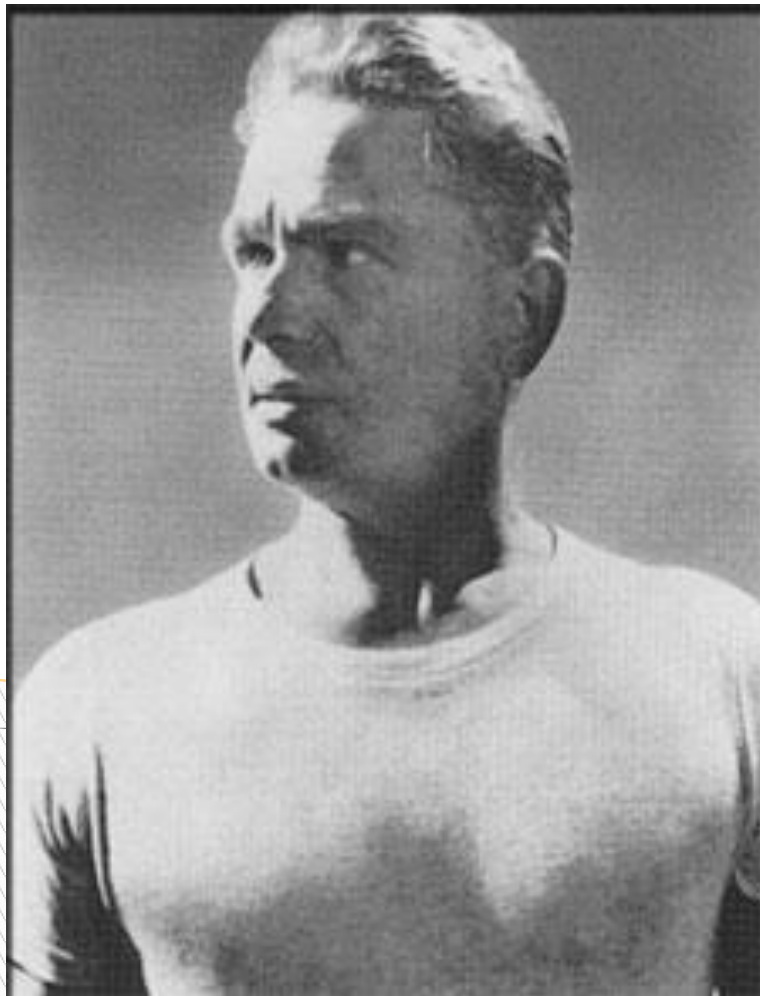
? Костинская Ольга- сертифицированный тренер международного университета Polestar Pilates.

Что такое Пилатес?

- ? Пилатес — популярное направление Body & Mind, изобретенное Джозефом Пилатесом в начале прошлого века для реабилитации искалеченных на войне солдат.
- ? Body & Mind - тренировка, в которой совершенствуется не только тело, но и умственные и интеллектуальные возможности.
- ? Пилатес помогает достичь гармонии

ИЗ ИСТОРИИ ПИЛАТЕСА

Кто он - Джозеф Пилатес?



Остров Мэн

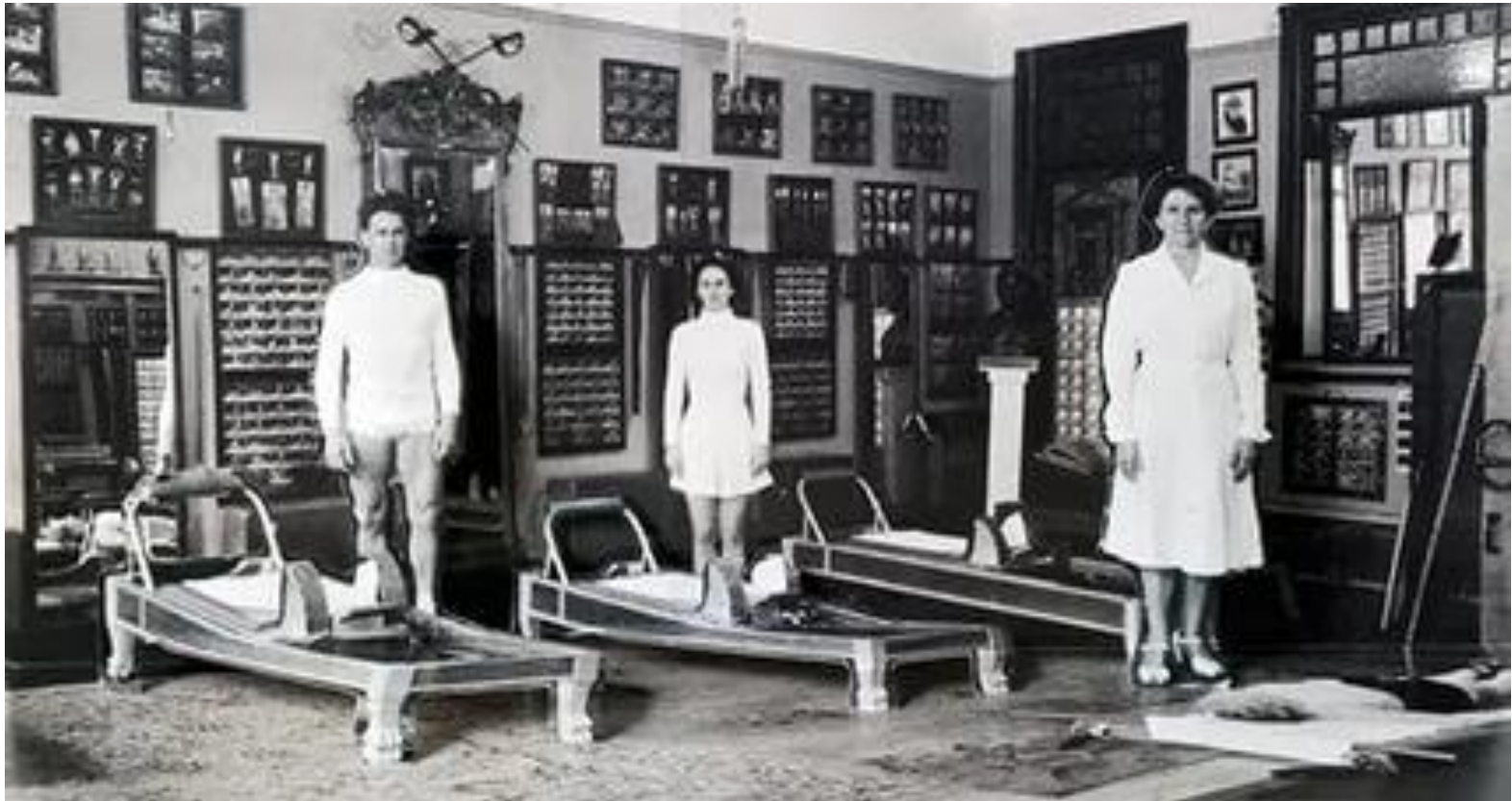
(лагерь для интернированных)



Джо и Клара - единомышленники и ОСНОВОПОЛОЖНИКИ



Студия Пилатеса на Бродвее - одна из первых

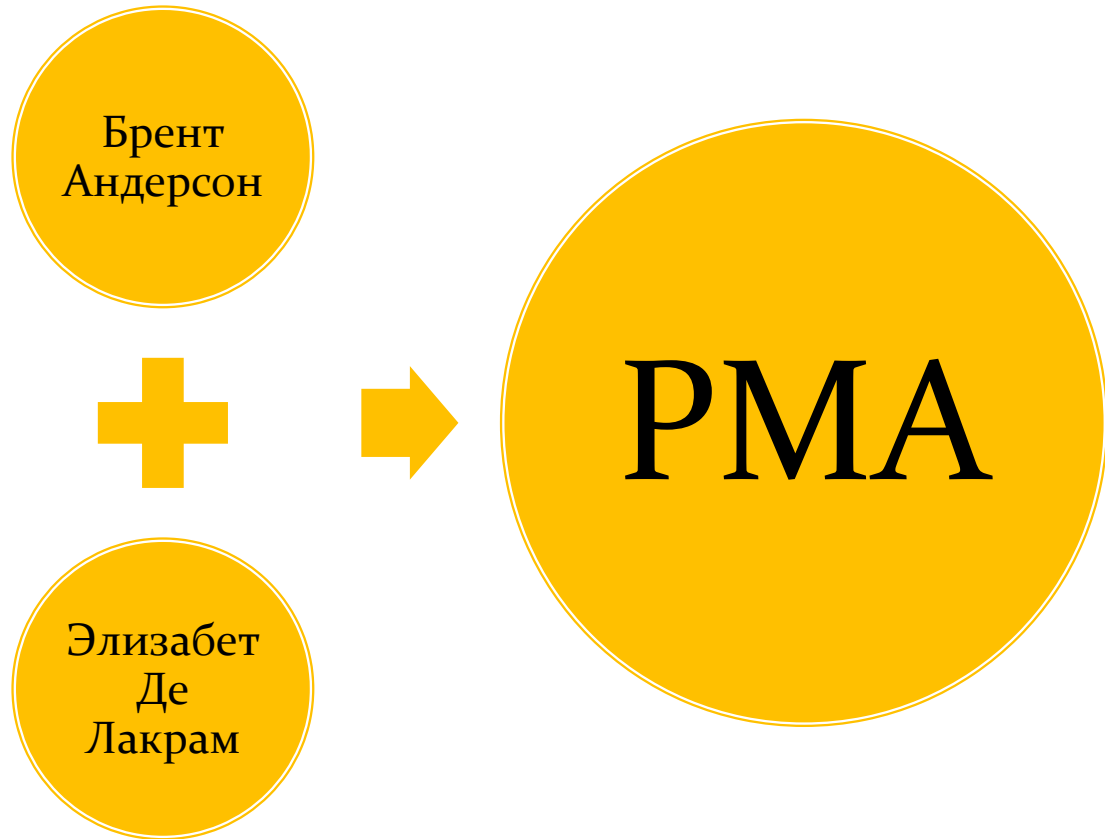


Последователи метода



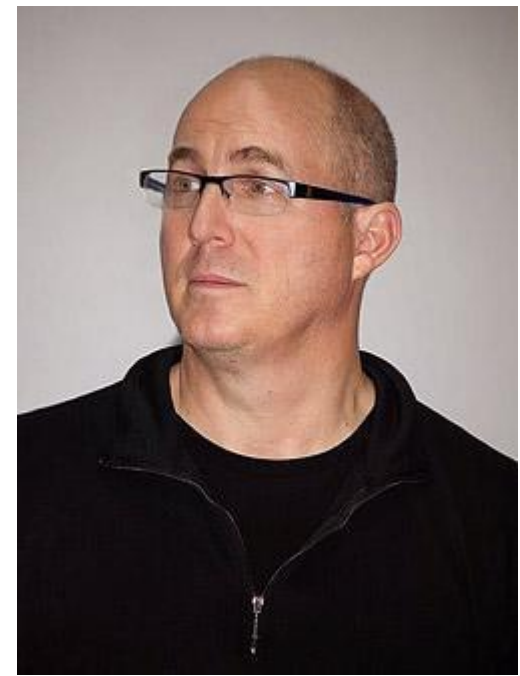
Формирование метода в систему

Главная ценность методики в нагрузке на мышцы, которые не задействуются во время работы на обычных тренажерах.



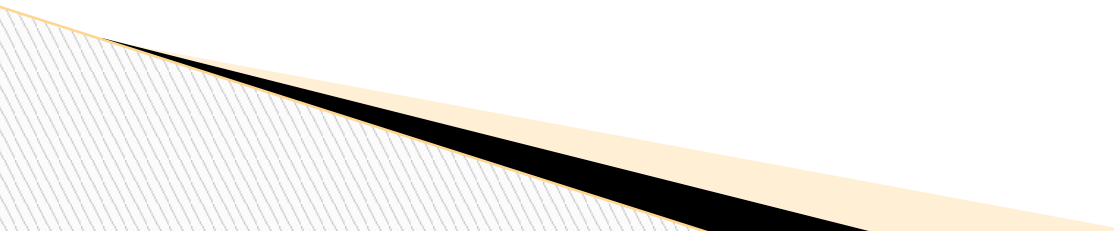
Школа Пилатес

Президент и основатель школы Polestar Pilates —
Брент Андерсон (Brent Anderson) доктор
философии, остеопат, ортопед,
сертифицированный тренер ПМА, ведущий
специалист по пилатесу, восстановительной и
танцевально-двигательной терапии, лектор
национальных и международных симпозиумов



Polestar – открытое пространство...

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

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

Миссия Polestar

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

Сеть студий Pilates +

Люди, нуждающиеся
в восстановлении
утраченных функций



Реабилитация после
травм,
восстановление
после родов



Реабилитация при
неврологических
поражениях

Люди, с различного
рода ограничениями



Грыжи, остеохондроз,
нестабильность кпс...



Боли в позвоночнике, в
суставах рук и ног

Профессиональные
виды де, а также люди с
высокими жизненными
стандартами

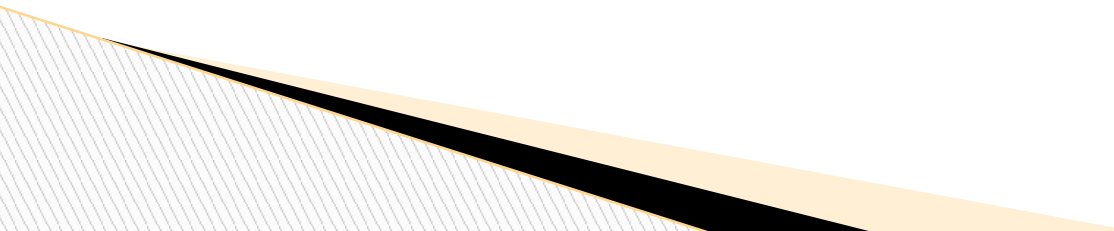


Улучшение осознанности
себя и всех аспектов жизни
через качество движений



Улучшение физических
показателей: качества
движений

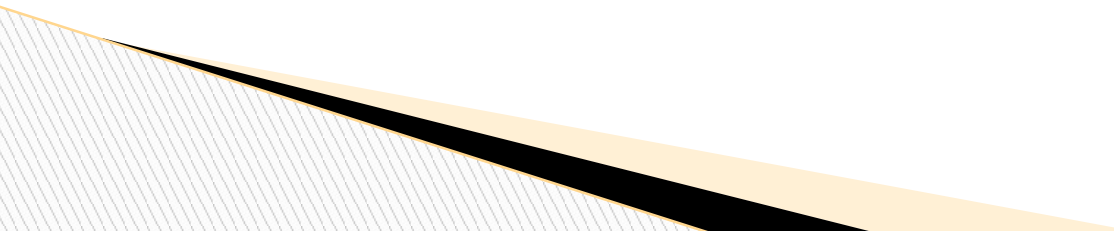
Почему наши клиенты достигают положительных и долгосрочных результатов?

- ? Непрерывное развитие школы
 - ? Анализ осанки и движений- составление персональной программы исходя из теста
 - ? Систематическое посещение занятий и выполнение домашних заданий
 - ? Метод работы: «много-мало»
 - ? Потому что им нравится!
- 

Пилатес — это философия.

В упрощенном виде она звучит как «абсолютное здоровье», гармония здорового тела, разума и духа.

Изначально, Джозеф Пилатес говорил о главенстве гармонии всех составляющих: питания, упражнений, солнечного света, а также о балансе работы, игры и отдыха. Именно поэтому наши преподаватели pilates делают акцент не только на конкретных занятиях, но и на гармонизации вашей жизни в целом».



Мы рады помочь ВАМ!



Спасибо за внимание!