

Как родителю уберечь мальчика от серьёзных проблем со здоровьем

Почему отдать ребенка в спортивную секцию недостаточно, чтобы сохранить и приумножить его ресурс здоровья?

Совместный проект Школы героев
и «Биомеханика.Дети»



Вы как родитель большое внимание уделяете школе, репетиторам, хобби, спорту — всему, что **помогает гармоничному развитию**

Что происходит, когда он делает уроки

Изменение **правильного положения** костей и суставов

Неравномерное развитие мышц-сгибателей и разгибателей

Добавляется и то, что вы не можете контролировать

Низкое качество питания: большое количество быстрых углеводов, скрытого сахара, мало витаминов

В целом **малоподвижный образ жизни** — мало игр, ходьбы пешком — и высокая нагрузка из-за лишнего веса

Из-за этого снижается качество тканей

Почему качество тканей организма играет огромную роль

Без нагрузки тело деградирует, а качество жизни падает

Приведём бытовой пример

Фабричные куры растут в клетках в условиях гиподинамии

Мясо фабричной курицы легко рвётся руками, легко отделяется от кости, его можно сварить за 20 минут

Домашние куры живут на улице

Уличную курицу варить нужно часа два, мясо так же легко не снимешь

Первая курица уязвима к механическим травмам, к перепадам температуры, к инфекциям, а уличная — крепкая, здоровая, устойчивая



К сожалению, **признаки проблем с осанкой** современного человека, приросшего к стулу, становятся видны визуально

- Сутулость
- Вываленный живот
- Одна лопатка выше другой
- Пружинистая походка
- Боль в ногах
- Округлая спина
- Прогиб в пояснице
- Икс- или О-образная форма ног
- Косолапие
- Плоскостопие



Если надеяться, что «перерастёт»
и игнорировать отклонения, с возрастом
могут появиться



Вальгус, плоскостопие
и косолапие



Сколиоз, сутулость
или гиперлордоз



Крыловидные лопатки
или Х-образные ноги

Здоровый опорно-двигательный аппарат мальчика

здоровый мужчина

Проявлением мальчика как мальчика (фертильность, мужская сила, потомство) ведает гормональная система. Гормоны производят эндокринные железы — важно, чтобы их «кормили», «вывозили» продукты жизнедеятельности: **важно хорошее кровообращение, иннервация и питание.**

Анатомически сосуды и нервы проходят к малому тазу через паховую область, через поясничный отдел, через крестец, поэтому архитектура этой области крайне важна для адекватного кровообращения и иннервации области малого таза.

Работа с осанкой, работа с выстраиванием геометрии тела и всех коммуникаций, которые проходят внутри тазового региона, важна для того, чтобы половая система мальчика работала наилучшим способом из возможных для конкретного ребёнка.



Школа героев долго работала над реализацией именно этой задачи

Создать среду не только для спортивного мальчика, но и для здорового

Чтобы компенсировать вред и дать максимум здоровья, мы организовали в стенах школы тренинг на стыке двигательной терапии и игровых тренировок.

Наши тренеры будут развивать опорно-двигательный аппарат и двигательный интеллект детей. При этом сами тренировки, — как и всё, что мы делаем, — интересные и увлекательные.



Признаки проблем, при которых нужно заняться опорно-двигательным аппаратом мальчика **безотлагательно**

- Болят ноги, мальчик не любит много ходить
- Косолапие, стоптанные на одну сторону ботинки
- Ортопед ранее прописывал ЛФК или орто-обувь
- Ярko выраженный живот
- Компьютерная шея и сутулость
- Впалая грудная клетка
- Мальчику сложно кувыркаться, бегать, прыгать со скакалкой

Если вы нашли проблемы из списка, важно исправить эти нарушения до 14-16 лет, пока тело пластично и поддается изменениям

Если не решать
проблему, это приведет

**к негативным
последствиям**



Хронические мигрени, боль
в спине, шее и коленях



Искривление позвоночника,
протрузии или грыжа



Деформация суставов
и внутренних органов



Нарушение дыхания
и кровообращения



Мышечное напряжение,
высокая утомляемость



Повышенный риск
получения травм

Конечно, вы хотите дать **максимум здоровья**, поэтому на следующих слайдах мы расскажем, как организовать **искусственную среду для роста и развития**

Стимулировать рецепторы кожи

Изменить сбитый световой день

Убрать избыток обработанной еды

Убрать психо-эмоциональную нагрузку

Бороться с сидячим образом жизни

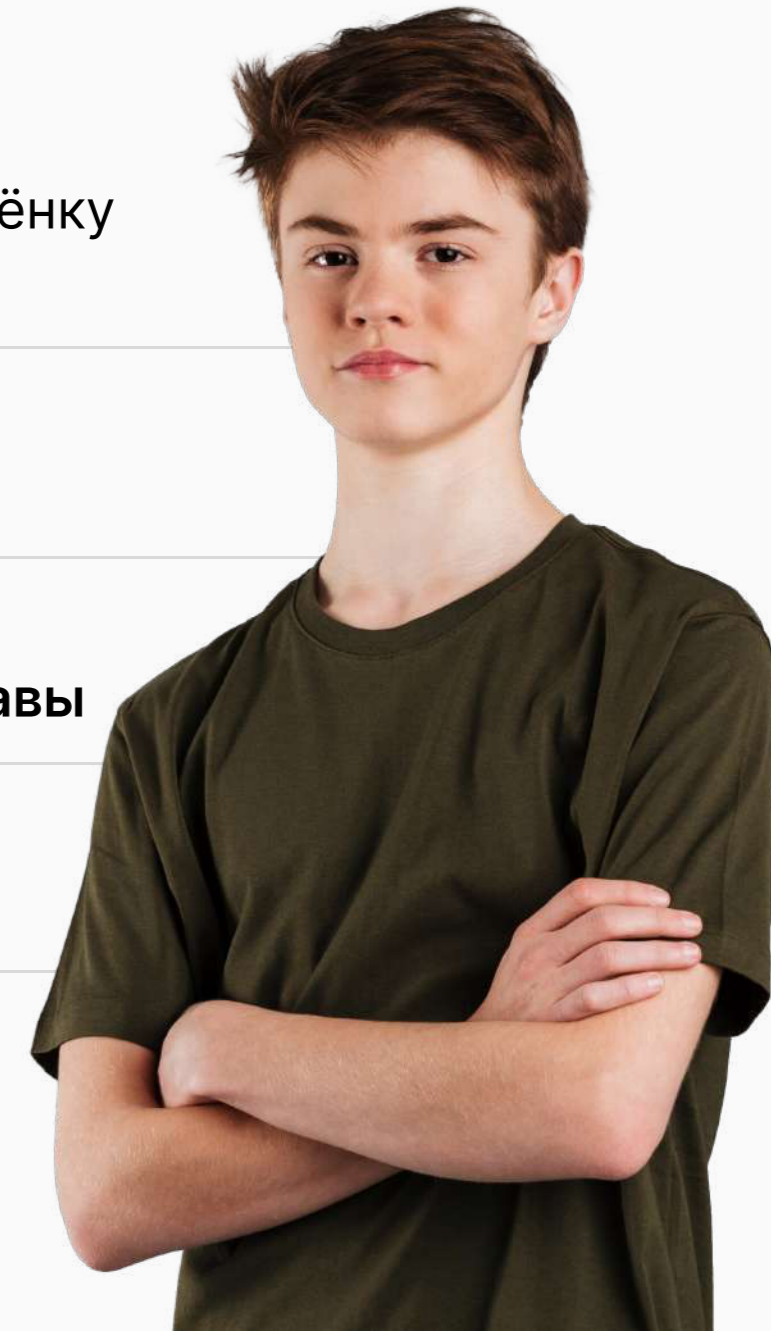
Не бояться перепадов температур, делать ребёнку массажи скребками, тереть щётками

Гаджеты вечером ставить на жёлтый свет, просмотр заканчивать за 2-3 часа до сна

Ограничивать сладости, выпечку, добавленный сахар в продуктах — **внимательно читать составы**

Стараться минимизировать нагрузки и стресс в жизни ребёнка

Прорабатывать все суставы и укреплять слабые от природы места





А зачем ЛФК, если мальчик ходит на спорт?

Спорт — это тренинг изначально здоровых детей, в основе которого лежат разные показатели: результат, скорость, сила, выносливость, координация. И всё это подразумевает, что мальчик гармоничен, пропорционален, симметричен и развит хорошо.

Если имеются отклонения от нормы — проблемы со стопами, нестабильность в суставах, искривление осанки, асимметрия, дисбаланс — спортивные нагрузки только усилят это!

Нужно ли заниматься ЛФК, если ортопед сказал, что все в пределах нормы?

Небольшие отклонения от нормы в виде нарушений осанки — это не заболевания. Небольшая сутулость, выпяченный вперед живот, небольшой вальгус или начинающееся плоскостопие — это не болезнь, а недоразвитие опорно-двигательного аппарата. Врачу в этом случае нечего лечить, для него ребёнок здоров.

Но вы видите, что у ребенка

- Спина не такая ровная, как хотелось бы
- Нет желания долго ходить, быстро устает
- Походка кажется расхлябанной
- Плохо с координацией, он часто спотыкается или падает
- Есть проблемы со стопами — быстро стаптывает обувь и т.д.

С этими вопросами обращаются не к врачу, а к тренеру и специалисту по оздоровлению. В этом случае надо заниматься развитием тела ребенка через упражнения и поддерживать достаточный уровень ежедневной физической активности.

Биомеханические методы исправления нарушений осанки **работают на любом этапе**

Незначительные отклонения от нормы



Например, ребенок неуклюжий, часто спотыкается, бьется обо все углы, какой-то расхлябанный и т.д.)

В этом случае, вы укрепляете тело, развиваете слабые участки и наращиваете результат, тем самым избегая усиления имеющихся нарушений и появления серьезных проблем со здоровьем.

Визуально сильные отклонения



Вальгус, плоскостопие, выраженная сутулость, косолапие, гиперлордоз, X- или O-образная форма ног и так далее.

В таких случаях биомеханические методы помогают сформировать новую, правильную колею движения в каждом сегменте, чтобы со временем тело научилось двигаться иначе.

Преимущества биомеханического метода



Простые и безопасные упражнения

Техника выполнения упражнений по методике Юлии Блюм разработана таким образом, чтобы не было шанса выполнить движение неправильно, если соблюдается исходная позиция.

За исходной позицией следит тренер.



Результат виден через 1-2 месяца

В оздоровительных тренировках эффективность обусловлена количеством часов повторений.

Уже на подготовительном этапе вы заметите, что ребёнок стал более подвижным и ловким.

Через 2 месяца тренировок вы лично увидите прогресс в состоянии тела и здоровья ребёнка.



Тренировки нравятся детям

Все упражнения — это фрагменты естественных движений человека, что прорабатывает нужные двигательные цепи.

Детям нравится имитация фрагментов движений из обычной жизни. Это добавляет тренировкам элементы игры и делает их непохожими на скучные занятия физкультурой.

Для решения такой важной задачи как **здоровье наших будущих мужчин**, мы пригласили профессиональных консультантов — команду «Биомеханика.Дети»

Более **100 000** детей и родителей прошли тренировки проекта «Биомеханика.дети» — это команда специалистов в области современной двигательной терапии



Команда тренеров, врачей и методологов работает под руководством к.м.н., врача ЛФК и спортивной медицины **Юлии Блюм**

Наши тренеры имеют сертификацию от проекта «Биомеханика.дети», постоянно проходят **обучение и повышение квалификации**

Мы рады видеть вашего ребенка на тренировках!

Подробная информация

График занятий

Ваш тренер

Контакты

