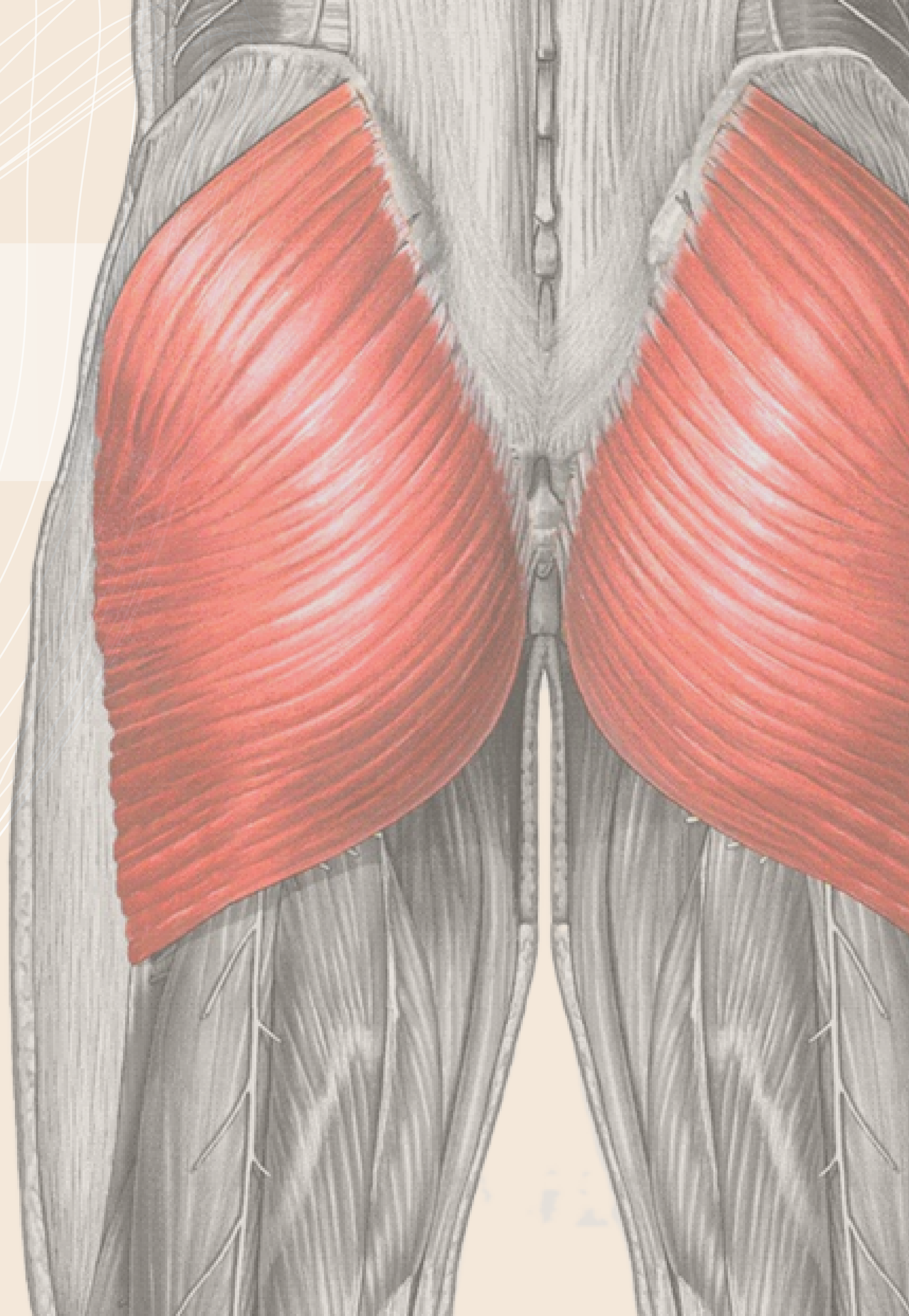


Ягодицы

Почему не работают?

Как «включить»?

Можно ли изменить форму?



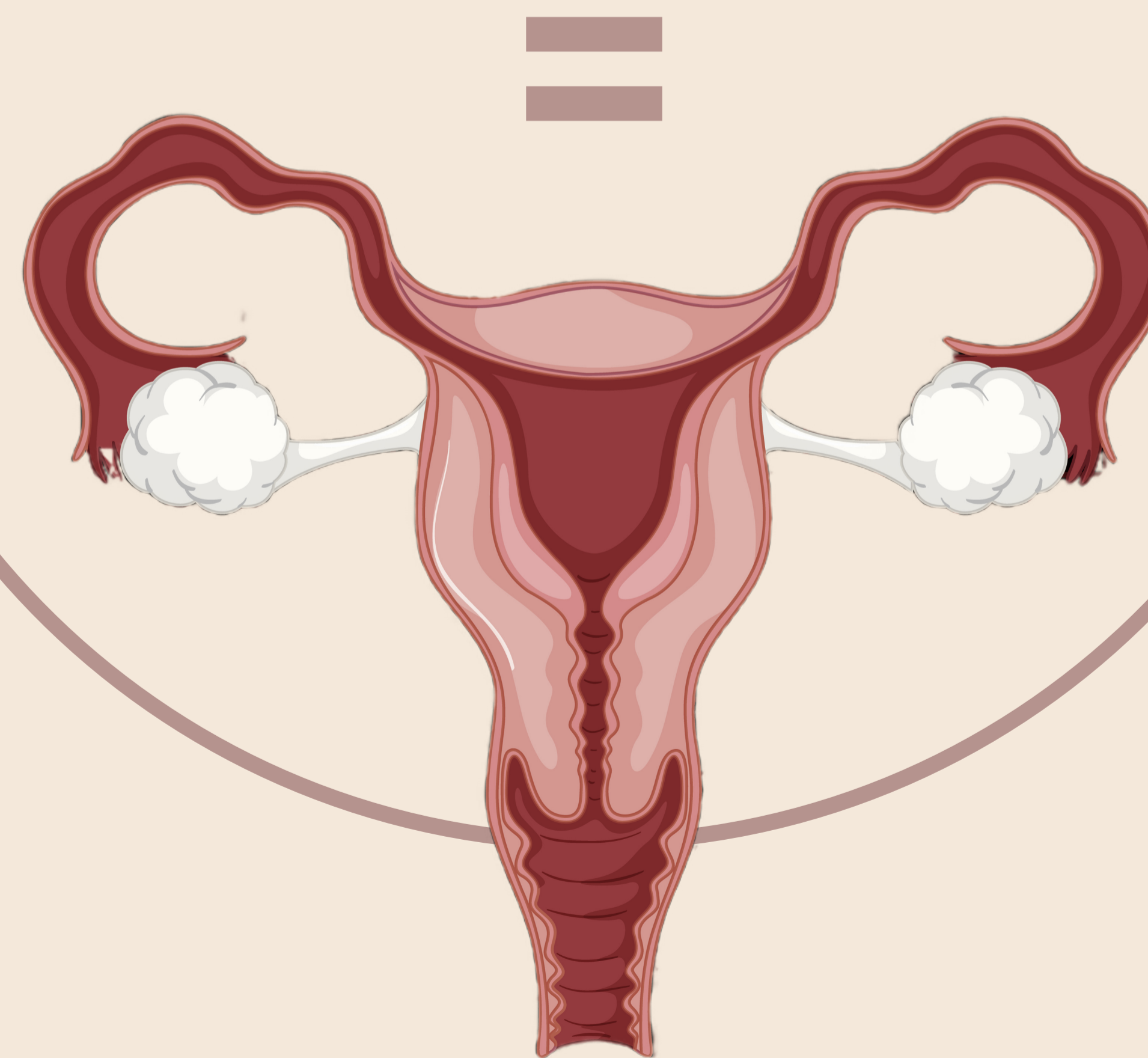
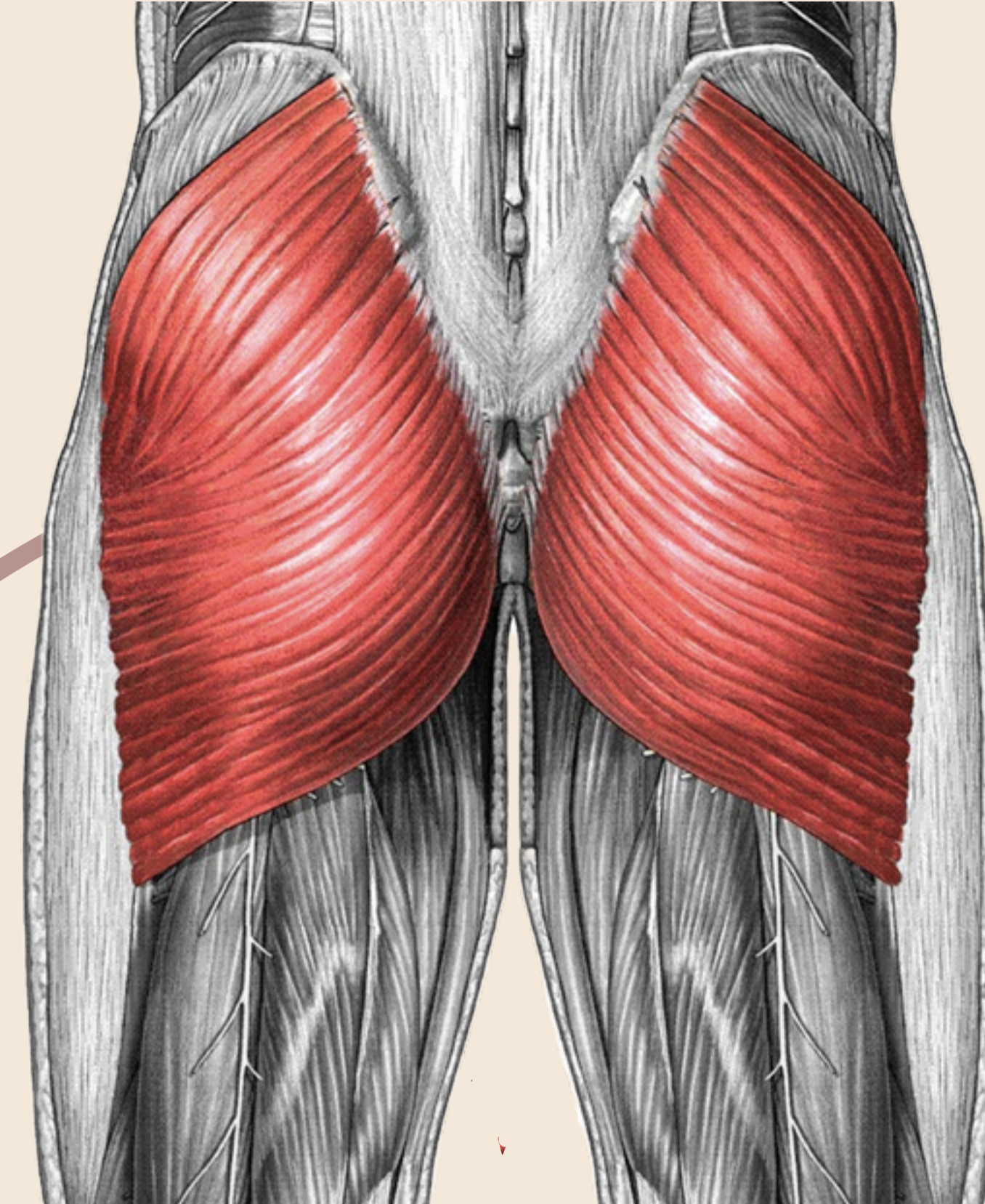
План вебинара

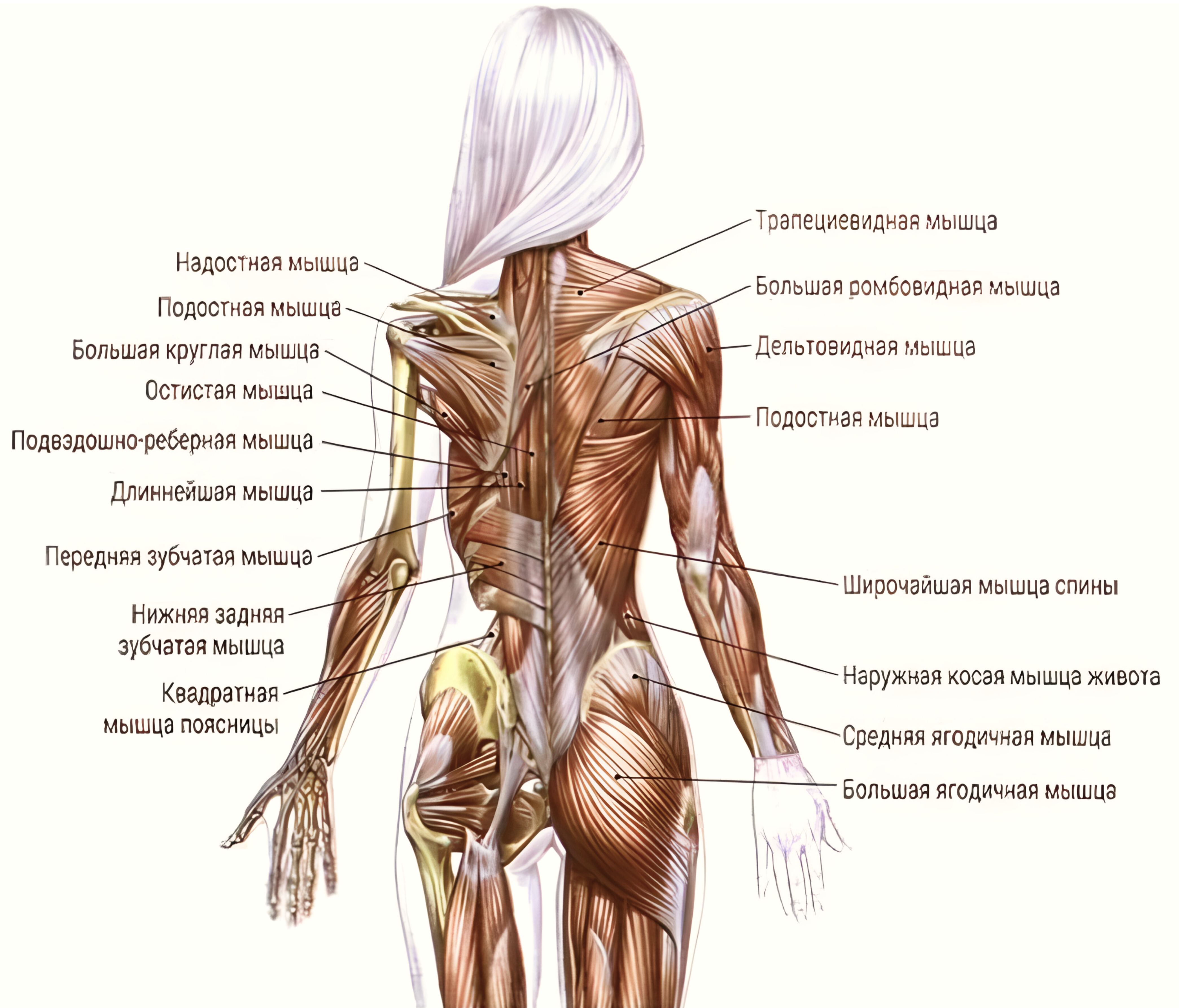
1. Взаимосвязи
2. Анатомия
3. Иннервация ягодич
4. Частые ошибки
5. 3 плоскости БЯМ
6. 3 режима работы мышц
7. Признаки неработающих ягодич
8. А кто тогда работает вместо них?
9. Мой кейс
10. Опасный «лёгкий способ»
11. Причины проблем с ягодичами
12. Почему ягодичы разные?
13. Как сделать попу круглой?
14. Как подтянуть попу?
15. Чек лист «ЯГОДИЦЫ»

ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО КРАСОТУ!

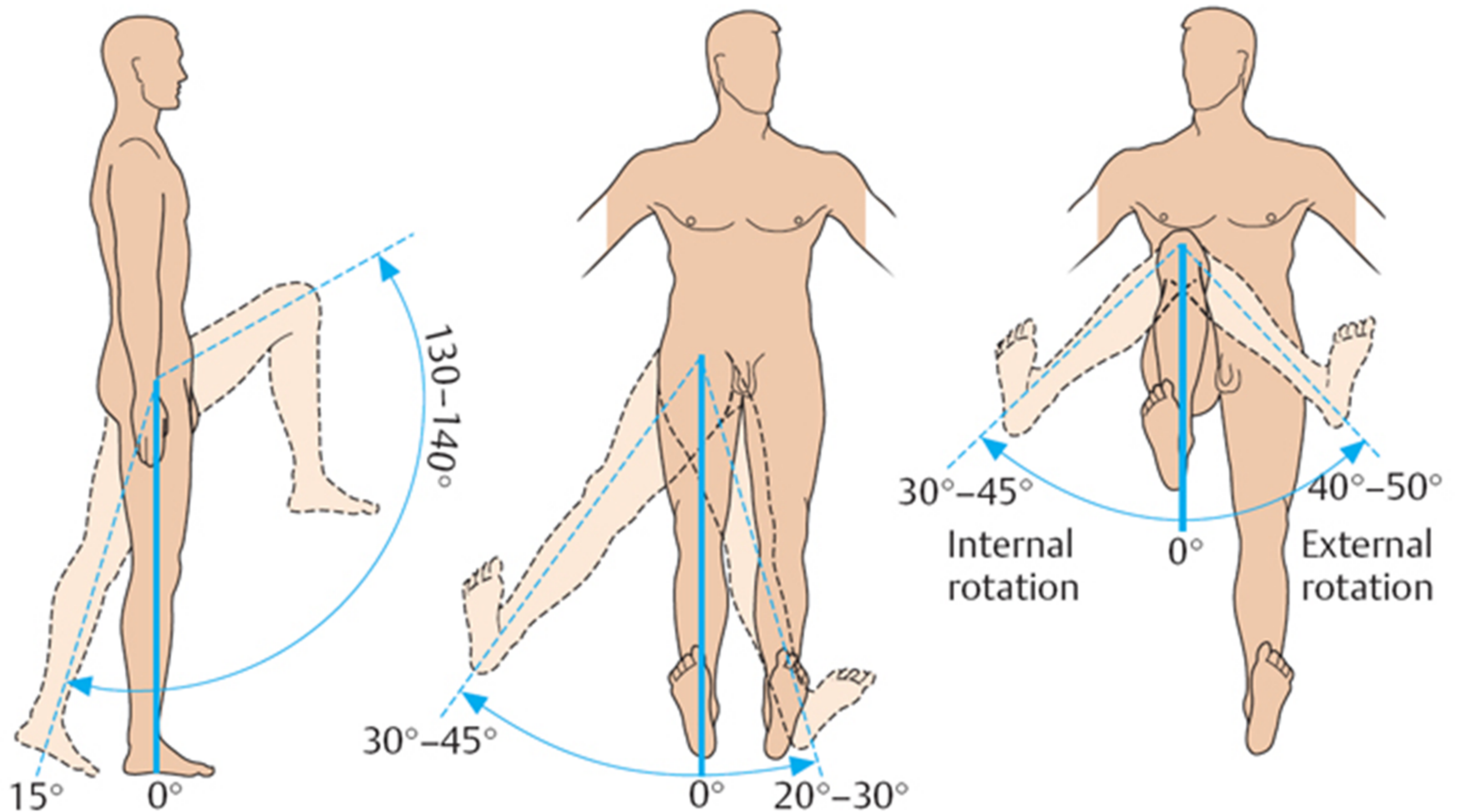
РАЗВИТЫЕ
ЯГОДИЦЫ = ЗДОРОВЬЕ

Название ассоциированной мышцы	Орган, имеющий дисфункции
Подлопаточная мышца	Сердце
Клюво-плечевая мышца, передняя зубчатая мышца, дельтовидная мышца	Легкие
Поднимающая лопатку	Паращитовидная железа
Подколенная мышца	Желчный пузырь
Ключичная порция большой грудной мышцы, двуглавая мышца плеча, круглый и квадратный пронатор предплечья	Желудок
Флексоры и экстензоры шеи, грудино-ключично-сосцевидная мышца	Синусы
Широчайшая мышца спины, трехглавая мышца плеча	Поджелудочная железа
Верхняя порция трапецевидной мышцы	Глаз, ухо
Средняя и нижняя порция трапецевидной мышцы	Селезенки
Грудинная порция большой грудной мышцы	Печень
Ромбовидная мышца	
Портняжная мышца, камбаловидная мышца, икроножная мышца, стройная мышца, задняя большеберцовая мышца	Надпочечники
Четырехглавая мышца бедра, прямые мышцы живота	Тонкая кишка
Пояснично-подвздошная мышца	Почки
Экстензоры бедра	Прямая кишка
Квадратная мышца поясницы	Аппендикс
Большая ягодичная мышца	Репродуктивные органы
Мышца, напрягающая широкую фасцию бедра	Толстая кишка
Грушевидная мышца	Репродуктивные органы, простата
Аддукторы бедра	Климакс (предстательная железа, матка)
Большая круглая мышца	Кислотно-щелочное нарушение
Малая круглая мышца	Щитовидная железа
Надостная мышца	Головной мозг
Подостная мышца	Тимус
Длинная и короткая малоберцовая, передняя большеберцовая мышцы	Мочевой пузырь





ПЛОСКОСТИ ДВИЖЕНИЯ



САГГИТАЛЬНАЯ
(СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ)

ФРОНТАЛЬНАЯ
(ОТВЕДЕНИЕ/ПРИВЕДЕНИЕ)

ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ
(СУПИНАЦИЯ/ПРОНАЦИЯ)