

Катя Крюковская



Опыт:

- Динамическая гимнастика йогов 12 лет
- Плавание 7 лет
- Профилактика травм 7 лет
- Кинезиология 5 лет

Образование

ГЦОЛИФК

Тренер по плаванию

Сертификаты:

- Экстренное кинезиотейпирование при острых болях в пояснице
- Продвинутое техники работы с коленными суставами
- Расширенный алгоритм восстановления кровоснабжения, иннервации и функции ягодичных мышц
- Коксартроз. Лечение малоизвестных причин техниками мануальной терапии
- Дуральные причины появления грыж в поясничном отделе позвоночника
- Протокол лечения головных болей напряжения
- Специалист по мануальной коррекции органов брюшной полости
- Лечение диастаза техниками мягкой мануальной терапии
- Мембрана легких. Современные техники мануальной коррекции
- Комплексное восстановление тела через коррекцию твердой мозговой оболочки
- Эмоциональная коррекция
- Восстановление слуха с помощью мягких техник мануальной терапии



- Активизация длинных двигательных цепей
- Формирование перекрёстных мышечных связей
- Центр тела как основа эффективного движения



- Развитие контроля за дыханием, как инструментом управления вниманием
- Стабилизация эмоционального состояния через дыхание



- Подвижность нижнего этажа (таз, ТБС)
- Подвижность верхнего этажа (грудная клетка, лопатки, плечевые суставы)



- Укрепление кистей и пальцев рук
- Развитие точек опоры (голеностопы, стопы)