



Jmenuji se Magdalena Komínková a jsem Master teacher pilates druhé generace pilates učitelů, pohybový specialista a masér. Ve svojí praxi se již 17 let věnuji technice Pilates, matwork i apparatus, práci s hlubokým stabilizačním systémem, konceptu DNS podle profesora Kolář a metodě Ludmily Mojžíšové. Studovala jsem s přímou žačkou Josepha Pilatese Lolitou San Miguel, mezi další zahraniční pedagogy, od kterých jsem čerpala patří např. Ron Fletcher, Cathy Corey, Michael King ... a další. Paralelně s technikou pilates jsem se neustále vzdělávala i v oblasti fyziologie cvičení a vývojové kineziologie. Jsem tedy certifikovaným DNS trenérem. Při práci s trupovou stabilizací se zaměřuji i na práci končetin a kvalitu opory, proto se v praxi věnuji korekci chodidel a nápravě chůze.

Hodně se věnuji technice podle Ludmily Mojžíšové a práci s pánevním dnem a jsem certifikovaný bodyworker, CSB.

Věnuji se skupinám i individuální praxi. Ve skupinách pilates apparatus s DNS a individuálně péči o klienta, kde se zaměřuji nejvíce na mobilizační techniky, trupovou stabilizaci, práci s dechem, manuálnímu ošetření žívek a trigger pointu. A vědomému prožívání v těle.



Dále pracuji s BEMER terapií.

Terapie BEMER je v současnosti jednou z neúčinnějších a nejmodernějších koncepcí v oblasti prevence a podpory procesů léčení. Jde o fyzikálně cévní terapii, která cíleně stimuluje mikrocirkulaci. Tím se stává významným základem pro zachování a obnovu zdraví. Přístroj BEMER je vhodný ke stimulaci vazomotoriky – schopnost cév měnit svůj průměr. BEMER funguje na bázi nízkofrekvenčních pulzních elektromagnetických polí vytvořených zvláštní vícedimenzionální strukturou signálů. Tímto je docíleno efektivnějšího krevního oběhu. Výsledkem tohoto procesu je zlepšení funkce přirozených regulačních mechanismů, posílení imunitního systému, zlepšení tvorby tělu vlastních lapačů volných radikálů a pozitivní účinek na syntézu proteinů. Terapie BEMER je preventivní a doplňková terapie, doporučena pro léčbu onemocnění a potíží vyvolaných špatnou mikrocirkulací v důsledku slabé vazomotoriky nebo současně s tím se objevujícími potížemi či komplikacemi.

Mezi tato onemocnění a potíže patří například: chronické poruchy hojení ran, chronické a degenerativní onemocnění kosterní a svalové soustavy, polyneuropatie způsobená cukrovkou nebo léčbou rakoviny, chronická únava (např. při chronické zátěži, roztroušené skleróze), akutní a chronická bolest, stavy, které zhoršují kvalitu života – alergie, astma, poruchy spánku, diabetes, migrény apod.

Funkční mikrocirkulace zlepšuje: krevní oběh a cirkulační parametry krve, zásobení tkání živinami a kyslíkem, odvádění odpadních produktů látkové výměny a toxinů, imunitu a snižuje náchylnost k infekcím, regenerační a uzdravovací procesy, usínání a nepřerušovaný noční spánek, odkyselení organismu, urychlování procesů uzdravování, výkonnost, obecnou duševní a tělesnou pohodu, schopnost koncentrace