

Fascia Stretching Workshop

Manuális kötőszövet nyújtási, ellazítási technikák a mobilitás javítására

Még keresed a megfelelő módszert, amivel eléred azt az optimális mozgástartományt, ami lehetővé teszi pl. a tökéletes guggolás végrehajtását?

Problémát jelent számodra elég mélyre guggolni vagy a sarkadat a földön tartani?

Feszülést érzel a derekadban, amit nem tudsz megfelelően kezelni foam rolling technikával sem?

Hallottál már a gumiköteles nyújtásról, és szeretnéd megtanulni?

Ha a fentiek közül bármelyik kérdésre igennel feleltél, a megoldást a fascia stretching jelentheti.

Hogy mi is a fascia valójában? Jó kérdés! A bőröd alatt körbeveszi és pókháló szerűen behálózza a tested minden részét. Elsősorban sűrű kollagén rostokból áll, mely több rétegből álló teljes testes rendszert alkot lapokból, húrokból és zsákokból, ami körbeöleli, szétválasztja, áthatolja minden egyes izmunkat, csontunkat, idegrostunkat, erünket és szervünket, védelmez és formát ad a testünknek.

Ok, de akkor mi is az a fascia stretching? Egy másik jó kérdés! Olyan nyújtási technika, melynél a terapeuta manuális kezelést alkalmaz a kliens mobilitásának növelésére, de gyakran a kezelés hatékonyságát elasztikus hevederekkel, és speciális masszázszeszközökkel segíti.



Milyen eredményt várhatunk a kezelés után?

- Segíti a relaxációt a kezelt területen
- Csökkenti a fájdalmat az izomban, ízületben
- Fellazítja a letapadásokat az ízületi tokban és a kötőszövet más területein
- A húzás maximális megnyúlást tesz lehetővé a kötőszövet minden részében, az ízületi tokban, a szalagokban, ínokban, az izomszövetben, és a kötőszöveten keresztül az egész testben.
- Növeli az ízületi rést, ezzel csökkentve a súrlódást és a kopást
- Segít megszüntetni a trigger pontokat

- Javítja az izom összehúzódást és elernyedést
- Már az első kezelés után érezhető javulás a flexibilitásban



A workshop-on megtanulhatod:

- Hogy mi áll mobilitásunk elvesztésének hátterében
- Hogyan fejt ki hatását a szövetekre a Fascia stretching manuális technika
- Kinek és milyen esetekben van szüksége fascia nyújtásra
- Milyen alapelveket kell betartanod, mikor ezzel a módszerrel kezeled a vendégedet
- Mely testrészekben mely technikákat alkalmazd, és hogyan
- Hogyan építsünk fel egy teljes testes kezelést

- **Helyszín:** Vasas Folyondár Sportközpont

1037 Budapest, Folyondár út 15.

Tanfolyam időtartama 4 óra

Részvételi díj: 25.000.- Ft (fizetés átutalással -

Erste Bank, Takács Kinga 11600006-00000000-06077974 számlaszámra)

Jelentkezés és bővebb információ: Takács Kinga

kingatakacs@aol.com

www.movementclinic.hu

+36203311344

A képzés kiscsoportos! Létszám max 12 fő!

Jelentkezz minél előbb, hogy biztosítsd a helyed!

Várlak szeretettel!

Takács Kinga

Mozgás terapeuta