

REZERVIRAJTE SI TERMIN!

od 8. do 11. februarja 2018

Divo Müller prihaja v Slovenijo.

FASCIAL FITNESS - INTRO & TRAINER COURSE



Od 8.-11. februarja 2018 bo v Ljubljani potakal največji dogodek s področja fascije v Sloveniji: **FASCIAL FITNESS - INTRO & TRAINER COURSE**. Tečaj bo vodila svetovno priznana predavateljica Divo Müller, ki je pionirka modernih programov gibanja v Evropi. Skupaj s skupino znanstvenikov, ki jo vodi prof. Robert Schleip, je razvila specifičen koncept treninga, ki je usmerjen v vezivno tkivo – fascijalni trening (Fascial Fitness). Divo je izvršna direktorica Fascial Fitness Association in je avtorica številnih knjig, člankov in DVDjev.

INTRO course

Četrtek 8.februar 9h-18h

Petek 9.februar 9h-16h

TRAINER course

Sobota 10.februar 9h-18h

Nedelja 11.februar 9h-16h

Število mest je omejeno!

PRIJAVA NA TEČAJ: <http://anatripsis.si/fascial-fitness/>

INTRO TEČAJ

Vadba za prožno, močno in mladostno vezivno tkivo

Poskočna lahkotnost gazele, prožna in prilagodljiva moč panterja in elastičnost bambusa – vse to so kvalitete, ki jih ima tudi naše vezivno tkivo - fascija. Fascija je mreža kolagenskih vlaken, ki prepleta in povezuje različne dele naših teles, mišice, kosti ter organe. Pomen fascije in vloge, ki jo igra v naših telesih, sta bila dolgo podcenjevana s strani raziskovalcev in strokovnjakov s področja gibanja in rehabilitacije. Vedno več raziskav potrjuje, da ima fascija pomembno vlogo pri prenosu sil po telesu in je zato ključna za fleksibilnost, prilagodljivost in elastičnost ter izredno zmogljivost našega telesa.

Fascijalno tkivo je ključno pri vsakem našem gibu! Ena izmed njenih edinstvenih lastnosti/značilnosti je, da ima številne receptorje za raztezanje. To dela fascijo za enega izmed naših najpomembnejših senzoričnih organov za propriocepcijo. Dobro trenirana fascija lahko vpliva na zmanjšanje bolečin in prispeva k dobremu počutju.

Zaradi vseh naštetih razlogov, moramo trenirati našo fascijo, da bi čim bolj/maksimalno povečali njene koristi. V Fascial Fitness uvodnem tečaju bomo pojasnili raziskave, ki potrjujejo učinkovitost vadbe, ki je usmerjena v fascijo. Večji del tečaja bo namenjen praktičnim vajam po konceptu fascijalnega fitnesa.

FASCIAL FITNESS®

Fascial Fitness® (fascijalni fitnes) je koncept holistične vadbe, ki je podprt z raziskavami, predvsem raziskav Dr. Roberta Schleipa in njegove raziskovalne skupine "Fascia Research Group" na univerzi Ulm, v Nemčiji, ter drugih pomembnih mednarodnih raziskovalcev, športnih znanstvenikov in strokovnjakov s področja gibanja in rehabilitacije s celotnega sveta.

Glavna ideja fascijalnega fitnesa je vključitev v fascijo usmerjene vadbe v različne programe vadbe, treningov in konceptov, vključno s preventivno vadbo, rehabilitacijo ter prav tako v treninge pri tekmovalnih športih. Pričakovati je, da bo fascijalni fitnes v kratkem postal sestavni del večine modernih konceptov gibanja. Dobro trenirano vezivno tkivo je elastično in prožno ter hkrati močno in odporno na poškodbe. Program vadbe fascijalnega fitnesa si prizadeva optimizirati lastnosti našega vezivnega tkiva.

VSEBINE INTRO TEČAJA

TEORETIČNE VSEBINE

- Elastične sposobnosti fascije
- Raztezanje (stretching) dolgih miofascialnih verig namesto lokalnih področij
- Fascijalno drsenje in elegantnost giba
- Fascija kot naš največji senzorni organ
- Osnovna substanca in tekočinska dinamika fascije
- Optimalna napetost fascijalne mreže telesa (»tensegrity« model)
- Spremembe fascije ob obremenitvah, hidraciji, obdobjih počitka
- Kako lahko postane fascija močnejša in bolj prožna
- Kako ohraniti elastičnost vezivnega tkiva ob staranju

PRAKTIČNE VSEBINE

- Katapult mehanizem: fascijalni skoki in poskoki
- Povrnitev elastičnih sposobnosti (rebound elasticity), vaje brez in z utežmi
- Fascijalno raztezanje (fascial stretching)
- Sprostitev fascije (fascial release): tehnike sprostitve fascije z valji in žogami
- Čutno zaganjanje (sensory refinement): čutno zaganjanje telesa in proprioceptivna stimulacija

TRAINER TEČAJ

Vadba za prožno, močno in mladostno vezivno tkivo

Tečaj je namenjen tistim, ki so uspešno zaključili Intro tečaj. Z opravljenim Trainer tečajem lahko postanete certificirani Fascial Fitness Trainer®.

V Trainer tečaju nadaljujemo s širjenjem teoretičnega in praktičnega znanja s področja fascije in fascijalnega fitnesa.

Podrobno bomo proučevali torakolumbalno fascijo in njen pomen za stabilnost centra in zdrav hrbet. Pregledali bomo tudi študije, ki prikazujejo kako hidracija tkiv vpliva na drsenje med fascijalnimi plastmi. Z uporabo valjčkov in ostalih pripomočkov bomo raziskovali specifične tehnike, ki stimulirajo tkivo k rehidraciji. Ti rezultati in tehnike so neposredno pomembni za rehabilitacijo, športne treninge in ostale programe gibanja. Poglobljeno bo predstavljena vloga fascije kot senzornega organa, vpliv receptorjev v fasciji na bolečino čutenje našega telesa.

Trainer tečaj prispeva h globljemu razumevanju fascije in njene vloge v gibanju telesa, s številnimi praktičnimi vajami ter potencialno inovativnimi aplikacijami za fizioterapevte, zdravnike, gibalne terapevte, fitnes trenerje in športne trenerje.

TEORETIČNE VSEBINE

- Ponovitev in nadgradnja štirih principov fascijalnega fitnesa
- Nadgradnja modela »tensegrity«
- Zdrav fascijalni tonus – optimalna tenzija fascijalne mreže
- Percepcija telesa: propiocepcija, interocepcija, nociocepcija
- Fascija kot senzorni organ in vloga mehanoreceptorjev in prostih živčnih končičev
- Miofascijalna bolečina – vloga propiocepcije
- Tekočinska dinamika in vloga vode pri rehidraciji vezivnega tkiva
- Specifične kontraindikacije za osnovne vaje fascijalnega fitnesa

PRAKTIČNE VSEBINE

- Nadgradnja vaj po štirih principih fascijalnega fitnesa
- Tensegralna pred-tenzija (predrazteg tkiva)
- Priporočila za individualno prilagojen trening
- Vaje za stimulacijo vseh slojev torakolumbalne fascije
- Uporaba pripomočkov: valji, uteži, žoge, žogice
- Stimulacija fascije kot senzornega organa
- Delo v malih skupinah na teme s področja fascijalnega fitnesa, predstavitev praktičnega dela skupin, ocenjevanje, feedback

INTRO tečaja fascijalnega fitnesa se lahko udeleži vsakdo, ki si želi v trening ali v svoje delo vključiti koncepte v fascijo usmerjene vadbe. Za tečaj ne potrebujete posebnega predznanja. Opravljen INTRO tečaj je pogoj za udeležbo na TRAINER tečaju.
Po koncu INTRO & TRAINER tečaja vsak udeleženec prejme potrdilo mednarodne zveze Fascial Fitness®.

Za pridobitev licence FASCIAL FITNESS TRAINER® morate opraviti oba tečaja (INTRO in TRAINER tečaj) in hkrati zagotoviti še pogoje, ki so zapisani v tekstu spodaj in na spletni strani <https://fascial-fitness.de/en/training-2/fascial-fitness-education/>

CERTIFIKAT ZA PRIDOBITEV NAZIVA - FASCIAL FITNESS TRAINER®

1. Uspešno zaključen Intro in Trainer tečaj fascijalnega fitnesa
2. Ustrezna izobrazba (medicinska – zdravniki, fizioterapevti, delovni terapevti, trenerski programi v trajanju vsaj 300 ur)
3. Sodelovanje pri tutorstvu z Advanced trainerjem, dva video posnetka s prikazom vaj fascijalnega fitnesa
4. Registracija preko spleta in prijava za certificiranje

Postopek prijave: INTRO & TRAINER COURSE

1. PLAČILO PRIJAVNINE: ker je število mest za tečaj omejeno, upoštevamo prijavo na tečaj šele takrat, ko vplačate CELOTNI ZNESEK TEČAJA. Pred plačilom nas obvezno pokličite, da preverimo, če je mesto za tečaj še prosto.

Zaradi enkratnega dogodka in omejenega št. tečajnikov, se v primeru, da ste znesek že poravnali in se tečaja žal ne morete udeležiti, zneska ne vrača! V tem primeru lahko najdete drugo osebo katera se bo udeležila tečaja pod vašo prijavnino.

2. NAČIN PLAČEVANJA: po elektronski prijavi na tečaj vam v roku parih dni na vašo E-pošto pošljemo predračun za prijavo na tečaj. Plačilo celotnega zneska je pogoj za pristop na tečaj.

INTRO COURSE 320EUR

8.-9. Februar 2018

TRAINER CURSE 320EUR - predhodno narejen INTRO course

10.-11. Februar 2018

INTRO & TRAINER COURSE ~~640EUR~~ 595 EUR

8.-9. & 10.-11. Februar 2018

**PRIJAVA NA TEČAJ: <http://anatripsis.si/fascial-fitness/>
ali**

GSM: 031/215-466 ali E-mail: infoanatripsis@gmail.com

ANATRIPSIS GREGOR TRUNKELJ S.P. / Žorgova 72 / 1231 Črnuče/ Dav. št.: 36459518

ANATRIPSIS