



FASCIQ®



OPIS IN PROGRAM

Delavnica FASCIQ fascialne terapije se osredotoča na IASTM, flossing in cupping terapijo.

V dvodnevni delavnici so sedaj vključene vse fascialne tehnike, ki temeljijo na z dokazi podprti terapiji in najboljšimi primeri iz prakse za zdravljenje poškodb, rehabilitacijo in treninge, ki vključujejo fascijo.

Cilj delavnice je, da pridobite znanje in katere so najboljše možnosti za vašo stranko, pri čemer kombinirate IASTM s flossing in cupping terapijo ter masažnimi pripomočki iz pene - ne samo na funkcionalni ravni, ampak tudi na nivoju aktivnosti in udeležbe.

Postali boste FASCIQ fascialni terapevt in imeli boljše in hitrejše rezultate.

IASTM

Na delavnici, inštruktor demonstrira varno in učinkovito uporabo orodij IASTM ter njihovo povezavo v terapiji fascije. Mobilizacija mehkih tkiv s pomočjo kovinskih inštrumentov (IASTM) je terapija z uporabo ergonomsko oblikovanih orodij iz visokokakovostnega nerjavečega jekla.

Flossing in cupping terapija

Delavnica flossing in cupping terapije je namenjena predstavitvi varne in učinkovite uporabe kompletov silikonskih skodelic in floss trakov, ki so pomembni za terapijo fascije. Cupping je terapija s silikonskimi skodelicami in dvigovanje kože ter fascialnih plasti. Flossing je se uporablja pri terapiji sklepov in okoliških tkiv z uporabo floss trakov za kompresijo tkiv.

1. DAN

8.30 – 9.00 Registracija

9.00 – 9.30 Dobrodošlica / predstavitev programa dvodnevnega seminarja

9.30 – 10.30 Vpogled v svet fascij / teorija – vse, kar vemo o fascijah.

Fascije & dejstva: kaj je fascija, vrste in funkcije fascij, fascija kot senzorni organ, tensegritetni model, fascialni trakti v telesu, fascija kot skladišče energije – "katapult" učinek.

10.30 – 10.45 Odmor

10.45 – 12.30 Možne metode poglobitve terapije fascij / anatomija fascialne mreže.

Kako lahko vplivamo na fascije? / Kakšen vpliv imajo fascije na telo/organe? / Video predstavitev funkcij fascij in njihov vpliv na ostale dele telesa.

12:30 – 13:30 Kosilo

13.30 – 15.00 Teorija in ozadje vakuumske terapije + vosek / krema (praktični primeri LWS, BWS, HWS + okončine).

Vakuumska terapija – malce nežnejša vendar zelo učinkovita terapija fascialnih povezav.

Med praktično predstavitvijo vakuumske terapije se bomo osredotočili na sprostitveni, pomiritevni in zdravilni učinek, ki ga ima terapija na fascialno mrežo, odstranjevanje blokad v telesu, hitrejše izločanje odpadnih snovi in tekočin (limfna drenaža), stimuliranje proizvodnje kolagena ter elastina, izboljšanje elastičnosti in čvrstosti kože (npr. v primeru celulita) ter omilitev brazgotin, adhezij in gub.



15.00 – 15.15 Predstavitev IASTM pripomočkov in teorija, na kateri IASTM pripomočki slonijo.

15.15 – 15.30 Odmor

15.30 – 17.00 Uporaba IASTM pripomočkov mobilizira "mehko tkivo" tkiva fascij, raztaplja adhezije ter okrepi pretoka krvi.

Med praktično predstavitvijo se bomo osredotočili na izboljšano perfuzijo tkiva, izboljššan obseg gibanja, mobilnost mehkega tkiva, sproščanje adhezij v vezivnem tkivu in terapijo prožilnih točk.

– Uporaba različnih IASTM pripomočkov pri različnih primerih.

– Izbira najustrežnejšega pripomočka glede na predmet obravnave, točko bolečine oz. območje bolečine v delu telesa.

2. DAN

9.00 – 9.30 Vprašanja – ponovitev pomembnih tem prejšnjega dneva.

9.30 – 10.30 Terapevtski pripomočki iz pene, masažna kroglica ... Teorija in praksa;

– Najbolj enostaven trening fascij.

– Z miofascialnim sproščanjem s fascialnim valjčkom lahko odpravimo zlepljene fascije, izboljšamo cirkulacijo krvi in stimuliramo fascialno tkivo.

– Vpogled v trening s fascialnim valjčkom, masažno kroglico in pripomočkom v obliki arašida.

Med praktično predstavitvijo se bomo osredotočili na izboljššan obseg gibanja (gibljivost), izboljšano perfuzijo tkiva, izboljšano mišično moč, stimulacijo ali pomiritev mišic, zmanjšanje bolečin v mišicah, zagotavljanje ustrezne hidracije tkiva in sproščanje mišičnih vozlov (sprožilnih točk).

10:30 – 10:45 Odmor

10.45 – 12.30 Flossing; predstavitev metode in različni načini uporabe.

Med praktično predstavitvijo se bomo osredotočili na hiter prenos in izločanje tekočin po poškodbi, izboljššan obseg gibanja v sklepih, zmanjšanje napetosti v mišicah, hitrejše okrevanje po zdravstvenih težavah, zmanjšanje bolečin, limfno drenažo ter izboljšano perfuzijo tkiva.

12:30 – 13:30 Kosilo

13.30 – 15.30 Flossing; hitra ponovitev najpomembnejših dejstev povezanih s Flossing metodo.

15.30-15.15 Odmor

15.15-17.00 Kratka ponovitev vseh tehnik, kombinirana uporaba – predstavitev terapije; primeri iz resničnega življenja ter FTC rešitve;

– IASTM pripomočki

– Vakuumska terapija

– Flossing terapija

Diskusija, podelitev potrdil, zaključek seminarja