

HUR MAN TRÄNAR UPP SIN FASCIA

Ska vara Praktiska tillämpningar från bindvävsforskning - för tränare och aktiva inom dans, idrott, yoga osv samt manuellmedicinare

Inom idrottspedagogiken har betoningen hittills betonat utbildning kring muskler, kondition och koordination. Men de flesta idrottskadorna uppstår i musklernas bindväv pga av överansträngning av dess kapacitet. Medan muskulös bindväv (fascia) har betraktats som "Åskungen av muskuloskeletal forskning", har den senaste tidens stora forskningsframsteg ökat insikten och populariteten för detta område. Det har visat sig att fascians dynamik spelar en mycket viktig roll i muskelkraftöverföring. Detta i kroppen heltäckande fasciannätverk kan också ses som vårt viktigaste organ för proprioception och förkroppsligande.

Denna workshop kommer att bestå av 70% teori och 30% praktik och behandla följande aspekter:

- Myofasciella kedjor som elastiska fjädrar, faktorer som påverkar deras kinetiska lagringskapacitet
- Bindvävsstretching: vilka effekter som intra- eller extramuskulärt vävnadelement?
- Ytliga zoner och dess roll i proprioception
- Optimal förspänning och förberedande motrörelse
- Vätskebalans och uttorkning: Hur man föryngrar en gammal tvättsvamp?
- Återhämtning
- Ombyggnadstider av det fasciala nätet: Att lära av en bambu-trädgårdsmästare • Nutritionens, andningens och metaboliska faktorerers påverkan på grundämnen
- Hur man tränar för en seg, stark och elastisk fasciell kropp?

Dr Robert Schleip leder projektet Fascia Forskning vid Ulm universitet, Tyskland och är även forskningschef för European Rolfing Association. Han har en magisterexamen i psykologi och en doktorsexamen i människans biologi. Robert har varit professionell kroppsterapeut sedan 1978 och är certifierad Rolfing instruktör samt Feldenkraislärare, författare till flera böcker och många andra publikationer. Hans senaste upptäckt av aktiva kontraktile egenskaper i fascian tilldelades det prestigefyllda Vladimir Janda Award for Musculoskeletal Medicine. Han var medinitiativtagare och arrangör av den första Fascia Research Congress i Boston, USA 2007, liksom de följande två internationella kongresserna.

Läs mer på www.somatics.de eller www.fasciaresearch.de

NÄR: 13 JAN 2012, kl 17-20 **VAR:** Backbone Kocksgatan 24, Stockholm

KOSTNAD: PRIS 600,- (DELTAGARE PÅ HELGENS WORKSHOP, SE SEPARAT INBJUDAN, BETALAR BARA 200,-) EN FÖRELÄSNING FÖR DIG SOM ARBETAR MED MANUELLA BEHANDLINGAR, TRÄNING, REHAB ELLER SJÄLV ÄR AKTIV INOM IDROTT/DANS OSV

ANMÄLAN (OCH FRÅGOR): kurser@backboneklinikerna.se