

Fascia ja Foamroller Workshop

– Liikkuvuus ja ryhti kuntoon!

Haluatko oppia käyttämään foamrolleria ja fasciapalloa oikein?

Haluatko lisää joustavuutta kehoon, paremmin liikkuvat lonkat, selän ja olkapäät?

Rullaus ja dynaaminen liikkuvuusharjoittelu ennaltaehkäisee venähdyksiä, revähdyksiä ja kroonisia kipuja, sekä rentouttaa kehoa ja nopeuttaa palautumista. Workshoppimme keskittyy parantamaan faskian joustavuutta, joka mahdollistaa yllä mainitut asiat. Opit 6 erilaista foamroller -tekniikkaa, sekä 3 erilaista liikkuvuustekniikkaa, jotka yhdessä mahdollistavat radikaalin muutoksen kehossasi. Huomaat eron heti!

Käymme läpi liikkuvuusharjoitteita ja -aktivointeja kriittisille alueille: lonkka selkä ja olkapää sekä lihastoimintaketjuille.

Opit uusia tekniikoita, joilla voit huoltaa kehoasi. Käytämme sekä liikettä, että välineitä: foamroller, fasciapallo ja gua-sha krapa.

Workshop sopii:

- Istumatyöntekijöille
- Kuntoilijoille ja urheilijoille
- Kehonhuollosta kiinnostuneille

Koulutuksen sisältö:

- Uusin tieto anatomiasta
- Konkreettiset liikkeet ja oikeat tekniikat rullailuun
- Parhaat tekniikat liikkuvuuden ja joustavuuden lisäämiseen

Saat tiedon mm. näistä aiheista:

- Istumisen ja treenaamisen vaikutus fasciaan, ryhtiin, venähdyksiin ja kipuihin
- Miten pitää fascia elastisena ja sitä kautta selkä ja niskahartiaseutu terveenä
- Minkälainen liike vaikuttaa fasciaan

Liikkuvuus- ja ryhtiharjoitukset fascian näkökulmasta

- Foamroller, fasciapallo ja qua sha-krapa kehon avaajina
 - Fascialinjojen venytykset dynaamisilla ja JRV-tekniikoilla
 - Toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia istumisen ja

treenaamisen vastapainoksi

Lisäksi saat kuvapankin liikkeistä videoina.

1h versio

Hinta 395+alv+ matkakulut toteutuman mukaan

- 1h koulutuksen
- Kirjallisen materiaalin
- Kolme valmista mallia videona
- Fascialinjavenytykset videona

2 h versio

Hinta 525 € + alv + matkakulut toteutuman mukaan

Sisältää

- Tiiviin, 2h koulutuksen
- Kirjallisen materiaalin
- Kolme valmista mallia videona
- Fascialinjavenytykset videona

3 h versio

Hinta 695 € + alv + matkakulut toteutuman mukaan

Sisältää

- 3h koulutuksen
- Kirjallisen materiaalin
- Kolme valmista mallia videona
- Fascialinjavenytykset videona

Lisäksi, paikan päällä kaikista välineistä 30% alennus. " Tuntia varten tuomme kaikille välineet, omia ei tarvita. " Laskuehto 14 päivän netto.

www.foamroller.fi emmiina@foamroller.fi puh 0414307841