

## BLACKROLL® delavnica: Miofascialna samo-sprostitev / Self Myofascial Release (SMR)



### Fokus: teorija fascije, miofascialna samo-sprostitev, uporaba pripomočkov

Uradna BLACKROLL® delavnica je odličen vstop v tematiko fascialne vadbe in še posebej o miofascialni samo-sprostitvi, samo-masaži vezivnega tkiva. Vadba z BLACKROLL® priljubljenimi pripomočki pri fascialni vadbi je trenutno množični trend, ki je medtem tudi pri končnih strankah naletel na izredno zanimanje. Osvojili boste širok nabor vaj s katerimi se dolgoročno in trajnostno izoblikuje fascialni sistem, da bi se med drugim lahko izognili poškodbam ali pa dosegli večjo gibljivost.

### Obišči delavnico in osvoji aktualne trende miofascialnega samo-sproščanja.

Na kratko:

- Delavnica miofascialne samo-sprostite / Self Myofascial Release SMR
- Velika izbira vaj z BLACKROLL® – izdelki
- Uradna BLACKROLL® prireditelj
- Spremljevalni BLACKROLL® DVD z bogatim naborom prikaza vaj za vsakega udeleženca
- Poldnevna delavnica
- BLACKROLL® potrdilo o udeležbi

TERMIN: **LJUBLJANA, petek, 15.novembra 2019, od 15h do 19h.**

CENA: **50eur**

PRIJAVE: e: [edman@edman.si](mailto:edman@edman.si) / t: 05 6271155

Inštruktorica: **Sabina Ergaver**

- dipl. fizioterapevtka
- dnevno dejavna s pacienti
- vodi skupinske terapevtske vedbe
- aktivna na področju funkcionalne vadbe stabilnosti in mobilnosti

Cilji usposabljanja in pregled tem

- Teorija fascialne vadbe: Zakaj je fascialni sistem tako pomemben?
- Teorija miofascialne samo-sprostite (SMR): mehanizmi delovanja in potek
- Praktična uporaba vseh BLACKROLL izdelkov
- SMR - miofascialna samo-sprostitev v praksi
- Vadba z BLACKROLL-om®



Na delavnici boste po teoretičnem delu izvajali praktične vaje miofascialnega sproščanja z BLACKROLL® izdelki.

#### Izvedli bomo primer funkcionalne vadbe s pomočjo obravnavanih izdelkov

Usposabljanje je posebej primerno za začetnike na področju fascialne vadbe, boste pa tudi poznavalci tega področja osvojili veliko znanj, nasvetov in praktičnih rešitev. Tako fizioterapevti, kineziologi, fiziatrji, športni trenerji, kot tudi športniki, ste dobrodošli.

Teoretični del bo predstavil vse kar je pomembnega, da lahko strankam kompetentno in strokovno ponudiš in izpelješ BLACKROLL® vadbo. Poleg tega ti bomo v praktičnem delu, dali občutiti prednosti miofascialne samo-sprostite preko kratkih vaj z BLACKROLL®-om ter obravnavali BLACKROLL®-izdelke in njihovo ustrezno uporabo.