

BLACKROLL®

Blackroll delavnica: miofascialno samo-sproščanje v praksi



BLACKROLL delavnica je odličen vstop v tematiko fascialne vadbe in še posebej o miofascialni samo-sprostivni, samo-masaži vezivnega tkiva. Vadba z BLACKROLL priljubljenimi pripomočki pri fascialni vadbi je trenutno množični trend, ki je obenem pri končnih uporabnikih naletel na izredno zanimanje. Osvojili boste širok nabor vaj s katerimi se dolgoročno in trajnostno izoblikuje fascialni sistem. S tem se med drugim lahko izognemo poškodbam in dosežemo večjo gibljivost.

Inštruktorja:

doc. dr. Armin Paravlič

- doktoriral na Fakulteti za šport, smer Kineziologija
- zaposlen na FŠ UL in ZRS Koper
- aktiven v športni pedagogiki, diagnostiki in kondicijski pripravi vrhunskih športnikov
- aktivno deluje in objavlja na znanstveno raziskovalnem področju

asist. Kristina Drole, mag. kin.

- doktorand, mlada raziskovalka,
- zaposlena na FŠ UL,
- magistrica kineziologije, trener plesa, inštruktor aerobike, pilatesa, vaditelj atletike, plavanja
- aktivna v diagnostiki, vadbi in rehabilitaciji kot na znanstveno raziskovalnem področju

Cilj usposabljanja in pregled tem:

- teorija fascialne vadbe; zakaj je fascialni sistem tako pomemben?
- teorija miofascialne samosprostivne (SMR); mehanizmi in potek delovanja
- praktična uporaba vseh Blackroll pripomočkov / vaje
- SMR; miofascialna samosprostitev v praksi
- Blackroll potrdilo o udeležbi

Usposabljanje je posebej primerno za začetnike na področju fascialne vadbe, boste pa tudi poznavalci osvojili veliko znanj, nasvetov in praktičnih rešitev. Tako fizioterapevti, fiziatrji, športni trenerji, športniki, kot tudi rekreativci ste dobrodošli. Teoretični del bo predstavil vse kar je pomembnega, da se lahko strankam kompetentno in strokovno ponudi in izpelje BLACKROLL vadbo. V praktičnem delu vam bomo dali občutiti prednosti miofascialne samosprostivne preko kratkih vaj z valji ter obravnavali cel spekter BLACKROLL pripomočkov z njihovo ustrezno uporabo.

BLACKROLL®
Do it your health

Popust za Blackroll artikle na dan delavnice: 25 % (naročilnica pri inštruktorju)