

Nowość!
Szkolenie po raz pierwszy w Polsce!

Fascia and sports medicine.

Praktyczne zastosowanie najnowszych doniesień naukowych w sporcie i terapiach ruchowych.

22 - 23 października 2016r, Kraków
Klub Sempre, ul. Berka Joselewicza 26

Obserwując tematykę wystąpień podczas kongresu Connective Tissues in Sports Medicine Connect 2013 w niemieckim Ulm trudno oprzeć wrażeniu olbrzymiej różnorodności poruszanej tematyki powięzi w kontekście aplikacji w sporcie (<https://www.uni-ulm.de/en/med/division-of-neurophysiology/educational-offers/connective-tissues-in-sports-medicine-2013/call-for-abstracts-and-workshop-proposals/program.html>) Należy również dodać, że był to pierwszy tego typu kongres, który dał impuls do kolejnych badań interdyscyplinarnych, i od tamtego czasu opublikowano kolejne istotne wyniki.

Dr Robert Schleip, z właściwą sobie starannością zebrał wyniki tych badań i poddał je analizie. W efekcie powstał program Fascia and Sports Medicine, szkolenia które przedstawia wnioski z badań przełożone na praktyczną aplikację w treningu.

W edukacji sportowej dotychczas nacisk był położony głównie na wzmacnianie mięśni, poprawę wydolności i koordynacji neuro-mięśniowej. Pojawiające się badania powięzi - tkanki łącznej otaczającej jak sieć całe ciało ukazują przełomową rolę zrozumienia jaką zasadniczą rolę pełni ta sieć w silnym, poruszającym się ciele. Jeżeli „ciało powięziowe” jest dobrze wytrenowane (optymalnie elastyczne i sprężyste) można na nim polegać w kwestii efektywności ruchu, pozwala na maksymalne osiągnięcia sportowe, jest bazą dla koordynacji elastycznych i eleganckich ruchów oraz daje większe możliwości w prewencji urazów.

Ma to szczególne znaczenie, zwłaszcza, że większość urazów w sporcie, jak również utrata mobilności, gibkości i siły w starzejącym się ciele nie dzieje się we włóknach mięśniowych czy szkieletie kostnym. Słaby punkt naszego system tkanek miękkich znajduje się w strukturach tkanki łącznej: więzadłach, ścięgnach czy torebkach stawowych, które zostały obciążone ponad ich możliwości.

Szkolenie pozwoli fizjoterapeutom, terapeutom sportowym, trenerom czy trenerom personalnym zrozumieć, jak w optymalny sposób wprowadzić zasady treningu powięzi do ich codziennej pracy, tak, aby osiągnąć jeszcze lepsze efekty.

Zasady te zoptymalizowane są dla remodelowania silniejszej i bardziej elastycznej sieci włókien kolagenowych. Sugerowane „zorientowane na powięź” aplikacje uzupełniają konwencjonalny trening sportowy i uwzględniają specyficzny trening siłowy, dynamiczny stretching jak również „odbijające” ruchy, które wykorzystują i wzmacniają właściwości elastycznego odbicia (uwolnienia energii kinetycznej) skumulowanego w włóknach kolagenowych. Jako część holistycznego podejścia do treningu aplikacje te nadają inny wymiar dotychczasowej pracy treningowej czy terapeutycznej i mogą stać się źródłem tak poszukiwanych rezerw w sporcie...kilka sekund mniej lub kilka sekund dłużej, kilka centymetrów dalej, wyżej...

Jest to trend dopiero pojawiający się w sporcie, i oczywiście kto pierwszy go pozna, zrozumie i zastosuje - skorzysta najwięcej.

Struktura szkolenia: 60% teorii, 40% praktyki.

Zachęcamy do zabrania ubioru sportowego na zmianę.

Robert znany jest z otwartości na pytania uczestników szkolenia, świetnie też prowadzi i moderuje dyskusje wynikające z pytań, co w wielu wypadkach prowadzi do znacznego zgłębiania tematyki oraz ciekawych rozwiązań praktycznych.



Prowadzący: dr Robert Schleip (Niemcy)

Kieruje Fascia Research Project na Uniwersytecie w Ulm w Niemczech jak również projektami badań w European Rolfing Association. Absolwent psychologii, doktoryzował się w zakresie nauk biologicznych. Od 1978 roku zajmuje się pracą z ciałem, jest certyfikowanym instruktorem Rolfingu i nauczycielem metody Feldenkreisa. Lider w zakresie badań nad powięzią (otrzymał m.inn. nagrodę Vladimir Janda Award for Musculoskeletal Medicine). Jeden z inicjatorów cyklicznych Fascia Research Congress.

Podczas szkolenia możliwy będzie zakup kompletu 5 DVD Fascia & Sports Medicine, 5 DVD`s (EN) - należy złożyć zamówienie z wyprzedzeniem.

Cena kursu: 1950zł (do 15 lutego 2016r) i 2200zł po tym terminie.

Zaliczka gwarantująca miejsce na liście; 500zł

Zgłoszenia online na: <http://www.ankietaplus.pl/s/63893JXF>

Zapraszamy!