

## Воркшоп «МФР и Функциональная гибкость»

**Дата:** 6.07.19 (сб)

**Время:** 12:00 - 15:00 (3 часа)

**Стоимость:** 1900руб (до 3.07.19), 2500руб (до 6.07.19)

**Для кого:** данный воркшоп будет полезен тренерам, спортсменам, врачам реабилитологам и всем желающим функционально повысить свою гибкость без вреда для здоровья.

**Основные понятия:** #фасция, #гибкость, #МФР, #гипермобильность, #тугоподвижность, #эластичность, #пластичность, #ацидоз\_тканей.

### Презентер: Мария Бородина

- сертифицированный международный тренер Trigger Point «Техника Миофасциальной компрессии»;
- «Техники миофасциального релиза в работе персонального тренера» (Москва);
- «Методика функциональной диагностики и подбор корректирующих упражнений (Преабилизация)» (Австралия);
- «Тазобедренные суставы: практика работы с мобильностью и стабильностью» (Москва);
- «Функциональная анатомия верхних/нижних конечностей» (Москва);
- «Мышечно-фасциальный болевой синдром и его лечение с использованием мобилизационных и артикуляционных техник» (модуль 1,2) (Санкт-Петербург);
- «Соматические дисфункции суставов верхних/нижних конечностей» (модуль 1,2) (Санкт-Петербург).

## ПРОГРАММА ВОРКШОПА

### Что разберём:

- Мифы «здорового» стретчинга и как наша гормональная, нервная системы влияют на показатели гибкости;
- Демонстрация приёмов МФР (миофасциального релиза) для подготовки тела как к упражнениям на гибкость, так и к силовой нагрузке;
- Приёмы для снятия болевых синдромов в тренировочной деятельности и для повседневной жизни;
- Практические, эффективные советы и упражнения для развития мобильности и эластичности.

### Принципы и подходы, которые легли в основу воркшопа

«Анатомические поезда Томаса Майерса», «Фасциальные Манипуляции Луиджи Стекко», «Сустав-за-суставом» Грея Кука.

**Количество мест ограничено**

**Train**  
ME  
PLEASE