

FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS INTRO CORSO



Local: _____

Data: _____

FF Master Trainer

NOME

FASCIA FASCINANTE

do conhecimento intuitivo ao conhecimento acadêmico

Mais recentemente vimos a saber: o tecido conjuntivo muscular - a fásia - é um dos tecidos mais subestimados do nosso corpo. Pesquisas recentes mostraram que a fásia forma uma base importante para a vitalidade do corpo, movimento e desempenho atlético. As descobertas científicas na pesquisa internacional da fásia, fornecem resultados sensacionais, que levam a uma reorientação no campo dos Esportes e Atletismo, em programas de Exercícios Holísticos e da Reabilitação Médica. No futuro, um treinamento direcionado à fásia nos programas de treinamento bem conhecidos se tornará indispensável.

Fascias estão envolvidas em cada movimento: especialmente quando estamos correndo, dançando e pulando, mas também quando arremessando, erguendo e alongando. Já no século passado, o fundador da osteopatia Andrew Taylor Still (1828-1917) e dr. Ida Rolf, uma bioquímica americana e fundadora do método de trabalhar com fásia - Rolfing, priorizou as características excepcionais do tecido conjuntivo e deu uma abrangente importância para a postura e a saúde. No entanto, os modelos explicativos eram bastante intuitivos e não se pautaram numa base científica clara.

Mas isso mudou no ano de 2007 com o primeiro Fascia Research Congress que aconteceu no Harvard Medical School em Boston (EUA), onde os principais pesquisadores internacionais de fascias apresentaram suas descobertas. Desde este evento, a pesquisa tem sido conduzida em vários níveis sob a liderança de modernos pioneiros da fásia. Enquanto isso, a treinabilidade e mensurabilidade da fásia na ciência acadêmica estão se tornando cada vez mais importantes e novas descobertas estão sendo continuamente compiladas sobre o tema da fásia e do movimento.

2017: Acontece – através do Departamento de Medicina Esportiva e Reabilitação do Hospital Universitário de Ulm (Alemanha) o **Connect Congress Sports and Medicine**

E apresenta:

'A fásia é mensurável e a fásia pode ser treinada' Prof. Klaus-Michael Braumann (Presidente da Sociedade Alemã de Medicina Esportiva e Prevenção)

FASCIAL FITNESS – UMA HISTÓRIA DE SUCESSO

O Fascial Fitness começou a ser desenvolvido em 2009 como resultado de sua proximidade com a pesquisa, bem como de seu intercâmbio ativo e bem orientado com colegas internacionais (Tom Myers, Dr. Wilbour Kelsick, Divo Müller, Dr. Robert Schleip).

:Os modernos pioneiros da Fascia

- Dr. Helen Langevin (Harvard Medical School)
- Dr. Robert Schleip (Fascia Research Group, Universidade Ulm)
- Prof. Carla Stecco (Universidade Padua)
- Dr. Tom Findley
- Prof. Andry Vleeming
- Dr. Peter Hujing

Isso também significa que nós, como iniciadores do treinamento fascial, nos sentimos obrigados a buscar consistentemente o caminho das novas descobertas, e a desenvolver continuamente os aspectos práticos e teóricos do treinamento do Fascial Fitness. Deste modo, de tempos em tempos, consideramos o fato de que os conceitos de treinamento - inicialmente concebidos - devem ser revisitados e revisados à luz das recentes descobertas. Em caso de dúvida, não seguimos o que parece bom ou o que parece ser particularmente favorável ao cliente, mas ao estado mais recente da pesquisa.

Os principais valores da Associação de Fitness Fascial incluem:

- O desejo de aprender e ganhar conhecimento
- A busca da competência profissional e sua contínua otimização
- Interessado, intercâmbio de colegas e networking ativa.

ANATOMIA DA FASCIA

O QUE É FASCIA?

Fáscia: Do Latim, fáscia = "faixa" ou "banda". Fáscia se caracteriza como parte do tecido conjuntivo, e pertence aos quatro principais tipos de tecido do corpo humano:

1. Tecido epitelial (pele e membranas mucosas e tecido glandular);
2. Tecido muscular;
3. Tecido nervoso;
4. Tecido conjuntivo – fáscia.

TODA UMA REDE EM 3D DO CORPO

O tecido conectivo muscular, forma uma extensa rede tridimensional que atravessa e envolve todo o corpo; em todas as direções imagináveis, de cima para baixo, de frente para trás, de fora para dentro.

No treinamento de fáscia, nos concentramos nas redes de fibra branca do tecido conjuntivo muscular, as chamadas 'miofascias'. Emocionante: Dependendo do contexto, ou seja, onde o tecido está localizado no corpo e dependendo da função, que tensão mecânica ocorre, o tecido se adapta: forma firmes tramas de sustentação, como a medula espinhal ou cabos resistentes, como por exemplo o tendão de Aquiles. No entanto, os fascículos também formam bainhas flexíveis dos músculos e ramificam-se como tecido conectivo intramuscular para cada fibra muscular.

Tarefas de fáscia

- **Suporte e Sustentação**
- **Conectar e delimitar**
- **Fortalecer e Regeneração**
- **Nutrir e Reidratar**
- **Mover e Transmitir Força**
- **Perceber e Comunicar**

NOMENCLATURA E DEFINIÇÃO



Fig. 1: Reunião histórica dos principais pioneiros da fásia em 2015 para padronizar a terminologia fásial

De acordo com o entendimento de 2015 (International Fascia Research Congress Washington) e em acordo com a Terminologia Anatómica, existem atualmente duas nomenclaturas:

1. Uma terminologia estritamente médica: 'a fásia'
2. Uma terminologia funcional mais ampla: "O sistema fásial"

A terminologia de fásia funcional "o sistema fásial" inclui as seguintes estruturas:

- Tecido conjuntivo subcutâneo: fásia superficial
 - A fásia profunda
 - Bainhas musculares fásiais: Epimísio
 - Membrana de Resistência: Aponeurose
 - Tecido conjuntivo intramuscular: perimísio endomísio
 - Tendões, ligamentos, cápsulas articulares e bainhas dos tendões
- Retináculo (bandas colagenosas do pulso e tornozelo)
- Fásia dos órgãos

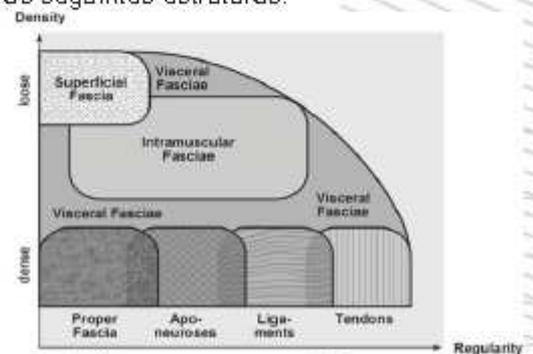


Abb. 2 Tecidos conjuntivos diferentes, fásias diferentes, com diferenças na densidade e na orientação e orientação

ESPECIALIZAÇÃO NA ORGANIZAÇÃO DA FASCIA

Fásia Superficial (Fascia Superficialis): Tecido conectivo subcutâneo - principalmente tecido conjuntivo frouxo com orientação das fibras de modo multidirecional.

Fásia profunda (Fascia Profunda) : envolve as estruturas subjacentes do corpo como um todo, como um traje de mergulho. Estrutura de fibras ordenadas - fásia no verdadeiro sentido.

Fásia Intramuscular: Septos, Perimísio e Endomísio que ocorrem em: diferentes densidade e direções de fibra.

Tecido conjuntivo denso (fásia densa regular): fásia densa são tecidos densos, compactos e em diferentes formas

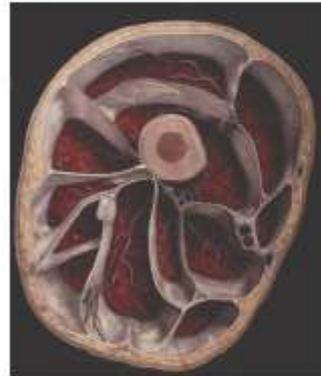
Bainha muscular (epimísio): fina pele exterior individual em torno do músculo, tem um arranjo como uma treliça.

Aponeurose: tecido conjuntivo plano e achatado, em sua maioria unidirecional e fibras em paralelo. **Ligamentos e tendões** são principalmente dispostos em paralelo.

Fásia visceral: existe muito tecido conjuntivo frouxo em todas as vísceras, muitas vezes com transições graduais para o tecido conjuntivo denso.

O MODELO DA LARANJA, FIBRAS E LIQUIDOS

Os diferentes tipos de fásia são dispostos em camadas como uma laranja.



Secção de coxa

PROPRIEDADES FÍSICAS DA FASCIA

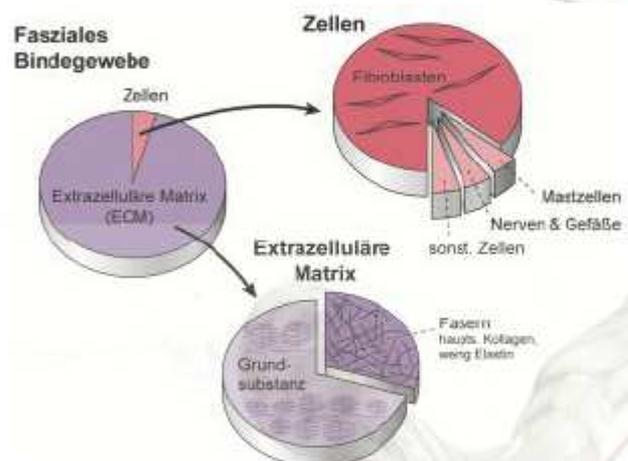
Viscosidade: Capacidade de transitar do estado líquido - gel → dependente de temperatura e pressão

Elasticidade: Capacidade de alterar a forma sob a ação da força (por exemplo, alongamento) e retornar imediatamente à forma original assim que a força é removida.

Viscoelasticidade: Forma mista de viscosidade e elasticidade → é dependente de tempo, temperatura e frequência. A perda temporária de energia no estado "de fadiga" é chamada de "histerese". A retração lenta é chamada de **creep**

COMPOSIÇÃO DA FASCIA

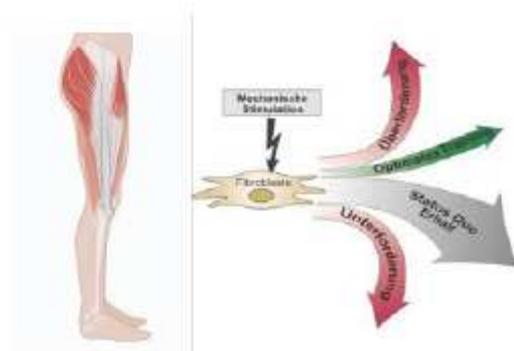
- Fibras: fibras de colágeno e fibras de elastina
- Células: fibroblastos, miofibroblastos e células do sistema imune
- Compostos de água, hialoronan e açúcar



A PLASTICIDADE DA FASCIA - "USE-A OU PERCA-A"

A **fáscia é adaptável**. Fácil de entender através do exemplo do trato iliotibial; a membrana de fáscia resistente na parte externa da coxa. Em uma criança que ainda engatinha, a parte externa da coxa ainda está completamente sem forma e a fáscia (fáscia lata) ao redor de todo o músculo é completamente mole. Somente quando se lida com a gravidade, ou seja, quando em pé, andando, correndo e pulando, surge a aponeurose firme do lado de fora da coxa: o trato iliotibial, ou banda IT, ou conservadoramente conhecido como "bandagem da coxa". No entanto, isto acontece apenas sob carga adequada e apropriada para as espécies: Se você fica largado no sofá (como um saco de batatas). Não se mover leva a estrutura a perder sua resistência e a força de mola elástica a ela associada. Aqui está o lema implacável: "Use ou perca"

LEI DE DAVIS: RE - MODELAGEM ÓTIMA DO TECIDO COLAGENOSO



Conclusão: A fáscia pode ser treinada com estímulos de estresse adequados.

COMO REALIZAR UM ÓTIMO TREINAMENTO DA FASCIA?

Os quatro princípios do treinamento de fáscia são:

1. **Retorno Elástico**
2. **Alongamento Fascial**
3. **Liberação Fascial**
4. **Refinamento Sensorial**

Cada categoria treina uma das principais características da rede de colágeno

OBJETIVOS DO TREINAMENTO DA FASCIA

- Aumento da resiliência, de modo que ocorra aumento da capacidade de carga e resistência
- Melhora a maleabilidade - flexibilidade e mobilidade

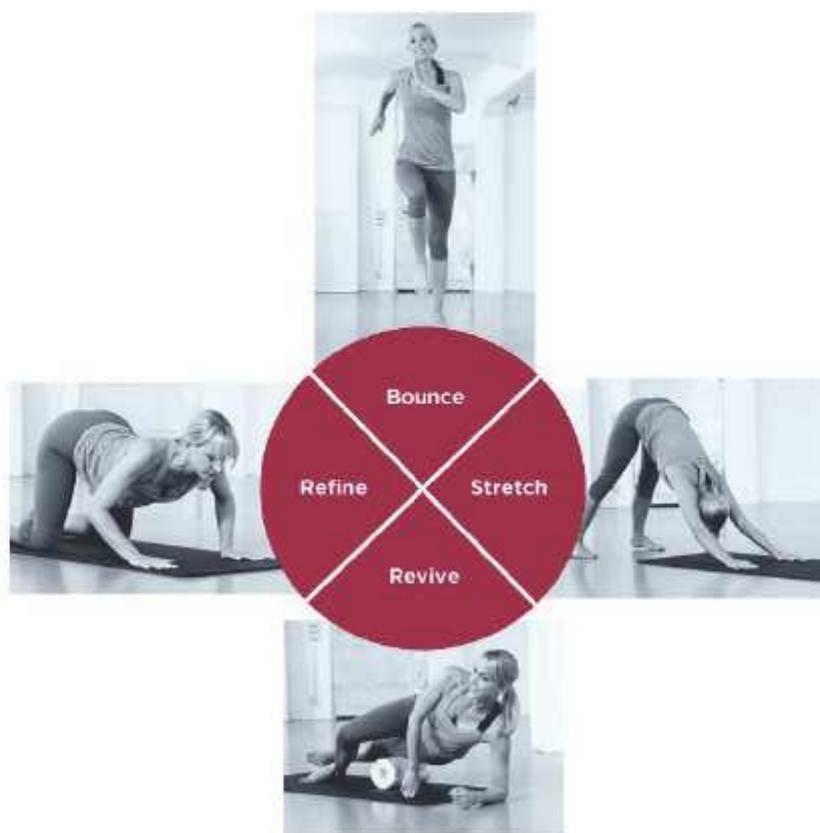
- Melhoria da percepção e sensação corporal
- Melhoria do metabolismo e saúde

EFEITOS DO TREINAMENTO DA FASCIA

Por que vale a pena um treinamento direcionado do tecido conjuntivo:

- A fásia age como uma profilaxia natural contra lesões esportivas. A maioria das lesões esportivas não são danos musculares, mas afetam o tecido colagenoso que foi esticado além de suas capacidades.
- Um tecido conjuntivo bem treinado traz uma enorme contribuição para um dorso forte e, portanto, indolor. Tendo sido amplamente subestimada nas práticas corporais, sua organização e função de força deveria ser levada em consideração.
- „Sentir-se à vontade na própria pele "deveria significar" sentir-se bem na própria fásia ", porque, como órgão sensorial, a rede de colágeno contribui significativamente para seqüências de movimentos flexíveis, elegantes e saudáveis.
- Se o tecido conjuntivo muscular estiver intacto, então o momento vital é garantido, mesmo quando você envelhece. Então, ficamos em movimento, nos movemos suavemente e - no verdadeiro sentido da palavra - caminhamos mais facilmente pela vida.
- Movimentos controlados pelo sistema fascial, garantem alta eficiência dinâmica, especialmente em saltos e treinamento de velocidade.
- Um bônus importante: é a fásia que dá suporte e forma ao corpo. Devidamente treinados, eles são responsáveis por um tônus muscular saudável e um contorno corporal firme.

FASCIAL FITNESS: QUATRO PRINCÍPIOS DE TREINAMENTO



1. **Saltar = Ressalto: Retorno elástico da mola** (Rebote Elástico).
O recuo elástico para aumentar a força tensional => Treinamento Catapulta
2. **Revigorar = Revitalizar: Liberação Fascial** (Mobilidade Fascial)
O auto-tratamento para reidratação e regeneração => Treinamento Metabólico
3. **Alongar=Stretch: Alongamento Fascial** (Fascial Stretch)
O alongamento fascial para aumentar a flexibilidade => Treino de Flexibilidade
4. **Refinar = Afinar : Refinamento Sensorial** para promover a qualidade sensorial de movimento e a consciencia corporal => Treinamento de Percepção

PRINCTREIN 1

>> **RECUO ELÁSTICO** <<

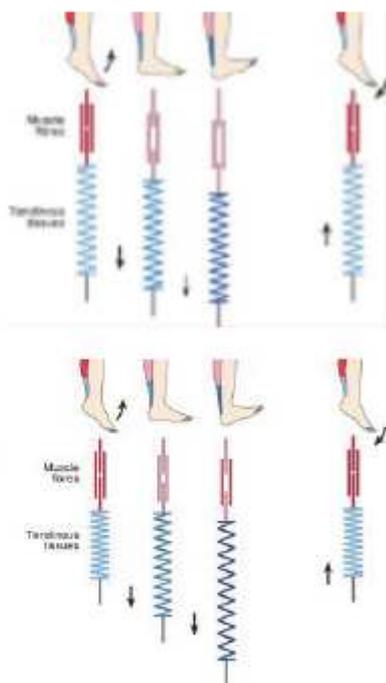
>> **REBOTE ELÁSTICO** <<

CAPACIDADE DE ARMAZENAMENTO ELÁSTICO

A elasticidade, nesse contexto, refere-se a uma resistência ou rigidez ao estresse, especialmente em tecidos que são submetidos a forças dinâmicas, como a banda do tecido conjuntivo da sola do pé, a fásia plantar. Se a fásia plantar estivesse cedendo como a pele gelatinosa de uma cobra, mal poderíamos correr mais rápido que uma preguiça. Uma característica marcante das fibras de colágeno é sua capacidade de armazenamento; que é caracterizada por sua capacidade de absorver energia, semelhante a uma mola elástica, e de liberar esta energia em forma cinética, sem perda apreciável desta energia como fricção ou calor.

Isso foi documentado de forma impressionante por exames de ultrassonografia no tendão de Aquiles: esse tendão altamente elástico alonga-se pouco antes do salto (5-6%), armazenando energia muito parecido com um elástico esticado, armazenando energia e a liberando no salto. A alta capacidade de armazenagem de energia da fásia foi documentada pela primeira vez em cangurus, depois em gazelas e cavalos.

Com modernos equipamentos de ultra-som, pode-se mais tarde provar, que o tendão de Aquiles do "homo sapiens" também tem essa impressionante capacidade de armazenamento. (Sawicki et al 2009)



MODO DE ESTÍMULO MUSCULAR

- Os músculos se contraem e relaxam ativamente
- Tendão mantém seu comprimento como elemento passivo
- Treina Força Muscular e Volume

MODO DE ESTÍMULO FASCIAL

- Musculatura contrai isometricamente
- Os sarcômeros musculares permanecem inalterados
- Tendão encurta e alonga ritmicamente como uma mola elástica (Kawakami 2002)
- Treina a elasticidade e resiliência do peritendão e tendão

CINCO PASSOS PARA UM ÓTIMO TREINO CATAPULTA

1. **Contra-movimento preparatório:** pré-carga e carga na direção oposta
2. Ativação de **longas cadeias miofasciais** o maior tempo possível
3. **Iniciação proximal:** a parte proximal inicia o movimento. O impulso/tensão de saída deve ser o mais curto possível.
4. **Atraso distal:** o corpo se distende do centro e oscila como um pêndulo nas extremidades
5. **Carga:** Carregar as cadeias de fáscia - a ser treinada - com pesos, bem como solicitar que ocorram em diferentes direções de movimento

COMO PROMOVER UM MELHOR RECUO ELÁSTICO?

- Preparação de tecido para preparação da ação: para o controle direcionado, estimule a área alvo com antecedência - proprioceptivamente. Use o Rolo com firmeza e desperte a consciência corporal.
- Algumas repetições são suficientes (3 - 5 - 7 - 10) seguidas de uma pausa de pelo menos um minuto para garantir a hidratação da matriz e a regeneração dos tecidos.
- Permita pelo menos 24 horas de pausa de regeneração para a síntese de colágeno antes de voltar a estimular o recuo elástico no mesmo local.
- Cuidado com pessoas com hiper mobilidade acentuada. Aqueles que não podem realizar o exercício de modo estável e dinamicamente firme, deve fazê-los em uma alavanca curta e de modo a facilitar a atividade para o centro do corpo.

Nãos : Possíveis erros a evitar no recuo elástico

1. Muito frouxo – sem uma estado de atividade pré- tensional: com pouco recuo elástico
2. Falta de Impulso inicial do Movimento: a catapulta não é carregada dinamicamente
3. Para fazer a flexa voar, não tente empurrar com os músculos. *Isto não inclui a tensão da fáscia.*
4. Perder a tensão antes de soltar: colapsar em vez de explodir

PRINCTREIN 2

>> ALONGAMENTO FASCIAL << >> FASCIAL STRETCH <<

TENSEGRIDADE

Da obra de arte para a dimensão do corpo formado em rede tensional



Abb. 3: The Needle - uma obra de arte de 22 metros de altura de Buckminster Fuller, que cunhou o conceito de Tensegridade e provou que a estabilidade máxima é alcançada com um mínimo de esforço material.

A fásia forma uma estrutura de apoio em equipe com os músculos, o que nos mantém em pé pelo pré-esforço das estruturas colágenas. Ao contrário do ponto de vista mecanicista até então difundido, a natureza não é um construtor de mestres gregos que constroem pedra sobre pedra e a partir disso, por exemplo, cria uma coluna vertebral no corpo humano.

No treinamento fascial, nos orientamos pelo modelo inteligente da biologia como uma interação de elementos de tensão e compressão, que também mantém o „homem arranha-céu“, feito de elementos de compressão - ossos e elementos de tensão - a fásia- em equilíbrio.

É impressionante que nenhum osso toque diretamente em outro, mas eles são mantidos de um modo adequado à distância uns dos outros. Cada elemento é conectado entre si através de uma trilha de seus outros elementos de tensão.

Isso também significa que cada elemento participa de forças de tração e compressão, idealmente criando um equilíbrio dinâmico que simplesmente amortecem as cargas.

As estruturas acima mencionadas proporcionam "estabilidade flexível" em conjunção com a pressão hidrostática exercida pelos espaços extracelulares preenchidos com matriz. De acordo com o conceito de 'tensegridade', conseqüentemente não há mudanças isoladas no corpo humano. Devido à tensão em rede, a mudança de um elemento para diferentes graus afeta todos os outros elementos estruturais. A especialista em biotecnologia de Munique, Danièle Claude Martin e seu mentor americano Dr. Stephen Levine fala da "arte do bem-estar".

Sugestão:

Biotensegridade: Dr. Steven Levine e Dr. Danièle Martin | www.biotensegrity.com
e Daniele Claude-Marin: "Living Biotensegrity", Kiener Verlag

TRILHOS MIOFASCIAIS

O conceito de trilhos miofasciais foi desenvolvido por Thomas Myers, um professor de Roling dos EUA. Os trilhos miofasciais são trajetórias caracterizadas pela formação de uma cadeia contínua e interligada de tratos fasciais que se estendem por longas distâncias e por várias articulações.

EXEMPLO: O BACKLINE SUPERIOR segundo Thomas Myers

Uma longa cadeia que literalmente vai da cabeça aos pés. Da fascia plantar, do tendão de Aquiles, dos tecidos da fascia dos músculos da panturrilha e dos músculos da parte posterior da coxa até o ligamento sacrotuberoso, que se entrelaça com o sacro e os extensores da coluna e percorre a fascia cervical sobre o tecido conectivo do crânio até as sobrancelhas.

ALONGAMENTO FASCIAL

O alongamento fascial assume o aspecto de transmissão de força através de longas cadeias miofasciais. Além disso continuamos aprendendo novamente com a biologia. Neste caso de gatos. Nenhum gato precisa de aulas de alongamento. Eles se esticam e se esticam instintivamente e de maneira agradável. Ao se mover em todas as direções concebíveis, as camadas da fascia tornam-se lubrificadas novamente e os movimentos são coordenados e disponíveis de maneira ideal. Nosso colega do Roling, Fernando Bertolucci, examinou isso em um artigo e publicou. Sua hipótese é que esse alongamento onde as extremidades se esticam, a "**Pandiculação**", permite que nossos amigos de quatro patas resolvam incipientes aderências de ligações cruzadas", que se formam em longas fases de descanso. Ele chama o processo de "higiene miofascial". Behm et al. 2016 Appl Physiol Nutr Metab 41: 1-11.

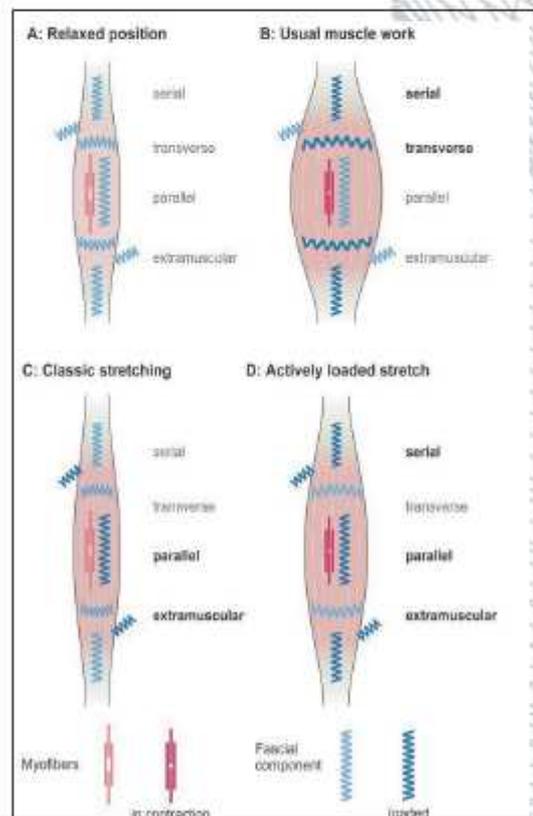
PARTICIPAÇÃO DOS ELEMENTOS FASCIAIS NO ALONGAMENTO

A) **Posição relaxada:** as fibras musculares (vermelhas) estão relaxadas e o músculo está no seu comprimento normal. Nenhum dos elementos fasciais mostrados (azul) é esticado.

B) **Trabalho muscular clássico:** as fibras musculares são contraídas. Aqui, esses tecidos fasciais são estimulados pelo alongamento, que são organizados com as fibras musculares que correm em série (uma atrás do outro) ou transversais (transversais) ..

C) **Alongamento Passivo, derretendo:** as fibras musculares estão relaxadas e o músculo alongado em geral. Os tecidos fasciais são estirados paralelos às fibras musculares, bem como as conexões laterais extra-musculares

D) **Alongamento ativo com carga:** Aqui o músculo é contraído e adicionalmente sobrecarregado no momento final. Nesta configuração ocorrem: 1. o serial. 2. o paralelo 3. os elementos fasciais extra-musculares esticados. Nota: Existem numerosas misturas e combinações dos quatro componentes fasciais mostrados no músculo vivo.



CARACTERÍSTICAS DO ESTIRAMENTO FASCIAL:

1. Alongamento de Longas Cadeias Miofasciais: Em contraste com o alongamento local no esporte, as posições de alongamento no treinamento da fáscia são através de múltiplas articulações e envolvem longas cadeias de tração miofasciais.
2. Alongamento na posição final com mudanças nos ângulos e direções de tração: na posição final do alongamento movemo-nos variando a posição de modo que a fáscia, em pré-estiramento, é pré-requisito para aumentar a flexibilidade e a flexibilidade das articulações.

ÚLTIMAS NOTÍCIAS DA INVESTIGAÇÃO DA CIÊNCIA DA FASCIA

O que poderia ser um argumento sobre o uso do alongamento de derretimento (melting) poderia ser seu efeito antiinflamatório. Isso foi confirmado em um estudo sobre ratos de Sarah Corey, pertencente ao grupo de pesquisa de Helene Langevin (Universidade de Vermont, EUA). Corey SM, Vizzard MA, Bouffard NA, Badger GJ, Langevin HM (2012) Stretching of the Back Improves Gait, Mechanical Sensitivity and Connective Tissue Inflammation in a Rodent Model.

Os animais receberam inflamação local na fásia da região lombar. Um grupo foi tratado duas vezes por dia durante duas semanas durante 10 minutos com um alongamento parecido com o do yin-yoga. O resultado surpreendente do exame subsequente do tecido: nos animais que completaram a "yoga forçada" diária, a inflamação diminuiu significativamente e estes mostraram menos aderência.

DIFERENÇAS GENÉTICAS

Há uma diferença entre tipos geneticamente diferentes, dependente da qualidade de rigidez geral do tecido. O Tipo Viking é caracterizado por um tecido bastante firme e uma baixa mobilidade (hipomobilidade), enquanto os Temple Dance são mais propensos a ter tecido de colágeno mais flexível e complacente com alta mobilidade (hipermobilidade). Frequentemente associado a falta de estabilidade.



Diferenças constitucionais: o Tipo Viking resistente e rígido



Diferenças constitucionais: o tipo de dançarina flexível (Temple Dancers)

QUE TIPO DE COLAGENOSO É VOCÊ: VIKING OU DANÇARINO DE TEMPLO ?

TIPO VIKING?	TIPO TEMPLO DANCE?
Origem: zona de clima frio	Origem: zona de clima tropical
Lóbulos das orelhas crescem atadas	Lóbulos de orelhas tendem a ficar penduradas
Freio sob a língua mais firme	Freio sob a língua mais solto
As cicatrizes se formam e fecham rapidamente e são mais espessas. Tendência a cicatrizes e aderências.	Cicatrização prolongada de feridas, de modo geral sem cicatrizes
Tendência à rigidez como espondilite anquilosante Morbus . Scheuermann Cifose	Tendência a instabilidade, e. escoliose

TREINPRINC 3

>> LIBERAÇÃO FASCIAL <<
>> FASCIAL RELEASE <<

*„ O corpo vivo não é uma coisa fixa, mas flui como o curso de um evento.“
– Alan Watts*

NOTÍCIAS DA PESQUISA NA CIÊNCIA DA FASCIA: ÁGUA, TECIDO CONJUNTIVO E DINÂMICA DE FLUIDOS



„É um fato que, “o corpo vivo consiste em grande parte do salgado oceano primordial de onde nossos ancestrais emergiram há meio bilhão de anos”, tem sido demasiadamente negligenciado. As pessoas são habilmente embaladas em água (68 por cento), que a natureza envolveu em uma rede de colágeno por meio de inúmeros sacos, bolsas e envelopes.

*Um corpo, que é quimicamente preservado para a pesquisa médica e tem servido como um modelo para nossa compreensão anatômica e suas ilustrações, tem pouco em comum com o corpo humano vivo. É como comparar uma uva passa com uma uva fresca e suculenta.
"Citação: Dr. med. Robert Schleip.*

Por exemplo, se os tecidos conjuntivos estão em sua umidade natural, será feita uma procura em vão pelas tiras de colágenos dos tornozelos (retinaculo), estes não são reconhecíveis mesmo sob a lupa. Somente quando expostos ao ar por 10 a 15 minutos e eles se solidificam e se condensam, então se tomam tão claramente visíveis como os conhecemos nos livros de anatomia.

Mas não podemos usar o bisturi para separar a matriz líquida do tecido conjuntivo - um rio não pode ser dividido em partes individuais contáveis. Não há limites claros aqui, as transições estão fluindo e tudo está conectado com tudo. A partir dessa nova compreensão da dinâmica dos fluidos do corpo, os terapeutas manuais tocam de forma diferente e os professores de movimento estabelecem impulsos que interagem com esse "fluxo". Aqui, os achados da moderna pesquisa fascial desempenham um papel importante como o conhecimento sobre os tempos de reidratação do tecido colagenoso sob estresse ou sobre a importância da matriz extracelular para a saúde e o envelhecimento.

FUNDAMENTOS DO SISTEMA DE FLUIDOS

OS CINCO MAIS IMPORTANTES*

1. **Sangue**, é tecido líquido (conjuntivo). O sangue é 92% líquido, plasma sanguíneo, o restante é celular (plaquetas, células sanguíneas, linfócitos). Por difusão, a célula é abastecida com plasma rico em nutrientes, o material residual se difunde através da membrana celular para a substância fundamental intersticial.
2. **A linfa**, composta de células linfáticas e plasma linfático, é muito semelhante em composição à substância fundamental, mas corre em sua própria estrutura vasolinfática. Tarefas da linfa estão na digestão e no sistema imunológico. Os gânglios linfáticos (por exemplo, nas axilas, virilhas, etc.) fazem parte do sistema imunológico e desempenham uma tarefa essencial na defesa do corpo.
3. **O líquido cefalorraquidiano** (líquido da medula-espinhal, líquido cefalorraquidiano, LCR) é um fluido corporal límpido e incolor, que está em comunicação com o fluido tissular do cérebro e, portanto, é muito similar em composição. É o fluido do sistema nervoso central. Sua tarefa é absorção de choque e limpeza.
4. **A Sinóvia**, líquido sinovial ou líquido da articulação, é o fluido do sistema esquelético. A sinóvia é usada para nutrir a cartilagem articular, que lubrifica as superfícies articulares e, juntamente com a cartilagem articular, contribui para a absorção de choque nas articulações. O "líquido sinovial" é formado pela membrana sinovial, a camada interna da cápsula articular, e forma uma película lubrificante nas superfícies articulares. A troca de fluidos, e assim a nutrição da cartilagem articular é mantida mudando-se a carga e descarga da cartilagem articular. Quando a articulação é imobilizada por um longo tempo, mas também quando está sobrecarregada, ocorre dano na cartilagem como resultado de distúrbios nutricionais. Sinóvia também ocorre em estruturas de tendões, como bainhas de tendão e bursas.
5. **A substância fundamental**: fluido tecidual extracelular e intersticial. Aproximadamente 90 por cento são reabsorvidos no sangue, os 10 por cento restantes são filtrados no sistema linfático e a substância fundamental desempenha um papel central no metabolismo. age como um Meta-Fluido, a substância fundamental está presente em todos os sistemas de fluidos acima mencionados e de todas as células do corpo.

Quelle: Wikipedia und Artikel: The Dynamic of Flow, Bonnie Brainbridge Cohen

SUBSTÂNCIA FUNDAMENTAL : O OCEANO INTERNO

A substância fundamental é a contraparte líquida da rede de fibras de colágeno. Uma substância viscosa pegajosa que é semelhante em consistência e ligação cruzada à proteína.

Não apenas para cada fibra de colágeno, mas também para todas as células do corpo e todos os outros sistemas de fluidos, como sangue, linfa, líquido cefalorraquidiano e líquido sinovial, a substância fundamental forma o meio fluido para troca e atividade. Caso este "oceano interior" fique fora de equilíbrio - por exemplo, falta de exercício, desnutrição, trauma, inflamação, fadiga ou estresse, então o metabolismo é afetado profundamente.

Tarefas da Substancia Fundamental

- **Função de Suporte:** pela pressão hidrostática
- **Função Metabólica:** difusão de nutrientes, hormônios, remoção de resíduos e toxinas
- **Função do Sistema Imune:** Os mastócitos e macrófagos podem passar pela matriz. Para moléculas grandes, como vírus e bactérias, forma uma barreira.

FATOS SOBRE OS FLUIDOS: NOVIDADES SOBRE PESQUISA DA ÁGUA

Alguma vez você já se perguntou por que o pudim de gelatina, que consiste em 98% de água, pode ser cortado em cubos sólidos, e você não consegue segurar e esfregar os pedaços sob os dedos?

A resposta para isso é dada pelo principal pesquisador de água. Gerald Pollack (Universidade de Washington). Dr. Pollack foi capaz de mostrar que as moléculas de água formam ligações estáveis em superfícies carregadas negativamente ou positivamente. Aqui eles se organizam de forma estruturada sobre muitas camadas moleculares, formando um padrão molecular que é organizado exatamente como um cristal sólido - na forma líquida: o "cristal líquido".

TECIDO CONJUNTIVO: UM CRISTAL LÍQUIDO



Água Estruturada,

Em tecidos saudáveis do tecido conjuntivo, mais de 50% das moléculas de água estão ligadas Gerald Pollack, Universidade de Washington

De acordo com Pollack, cerca de metade das moléculas de água que se apresenta nesta forma ligada, estão presentes no tecido conjuntivo saudável. Ele fala de "água estruturada". Em contraste com a água não ligada - é "água a granel" ou também "água condensada".

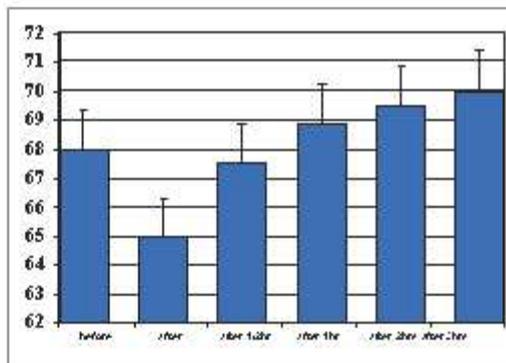
O tecido conjuntivo saudável é, portanto, como um musgo suculento, em cujos galhos pendem as gotas mais finamente distribuídas de orvalho. Gotas d'água de orvalho é estruturada como uma „água cristal líquido“. No entanto, se o congestionamento se desenvolve no tecido, falamos de edema, que como "água a granel" é geralmente um sinal de sobrecarga e processos inflamatórios.



'Água a granel' - ou água não estruturada. Água estagnada: ponto de coleta de resíduos e lixo. Ponto de partida para processos de doença.

REHIDRATAÇÃO DA MATRIZ

A água desempenha um papel central na função saudável da fáscia. Estresses como pressão mecânica ou tensão causam uma redução temporária no conteúdo de água.



Isso aumenta novamente quando o alívio, especialmente quando aplicações repetidas em diferentes direções e mais água fresca do plasma sanguíneo preenchem a fáscia novamente. No treinamento de fáscia, falamos do "efeito esponja" ou da rehidratação da matriz.

RECOMENDAÇÃO DE TREINAMENTO

Aqui é onde entra o treinamento para a fáscia e também outras ferramentas.

O EFEITO ESPONJA

Para rehidratação e regeneração, o lema é:
contínuo-lento-multidirecional

Recomendado: um rolo macio com uma superfície lisa

QUANDO?

- Após a competição ou treinamento
- Antes: Alongamento FF, Refinamento FF, Lubrificar
- Depois: corrida intensa, treinamento de força, treinamento esportivo
- Treino FF

COMO?

- Diminua a velocidade para derreter (melting): "Bem-estar"
- Contínuo - deslizante: 'empurre uma onda de frente'
- Direção - Multidirecionais
- Movimentos deslizante locais com cisalhamento



REABILITAÇÃO DAS MATRIZES DE SUPORTE NO TREINAMENTO DA FASCIA

In: incluir períodos de descanso adequados para recuperação de fibras de colágeno e hidratação de tecido viscoelástico.

Out: Correr por 30 minutos, ou mais, na mesma velocidade e carga.

In: corrida em velocidades diferentes, incluindo pausas curtas e variações criativas durante a execução da corrida.

FATOS DE PESQUISA SOBRE A APLICAÇÃO DO ROLO NA FASCIA

- Nenhum efeito imediato na melhoria do desempenho atlético
- Melhor metabolismo
- Melhor circulação
- Redução da dor e, da dor muscular
- Melhor produção de óxido nítrico

Aplicação na prática:

- Rolamento rápido e resistente antes do treino
- Como preparação de tecidos para estimular a propriocepção e aumentar o tonus.
- É recomendável um rolo firme e, possivelmente com uma superfície dura.

HIALURONANO – UM TECIDO MÁGICO?

O ácido hialurônico é produzido pelos fibroblastos/fasciácitos, tal como os outros compostos proteicos de açúcar, e liberado no espaço extracelular. É uma substância importante que puxa a água para os tecidos e previne o desgaste e favorece a lubrificação. No entanto, se o pH da matriz extracelular mudar de neutro para ácido, isso pode fazer com que as moléculas de cadeia curta se agrupem em longas cadeias. Neste caso, o ácido hialurônico atua como um adesivo, resultando em uma condensação do tecido, chamada "densificação", formando uma colagem das camadas da fáscia. No tópico de hiperacidez, nutrição e estilo de vida desempenham um papel importante na manutenção da lubrificação e saúde dos tecidos.

ENVELHECIMENTO SIGNIFICA DESIDRATAÇÃO E CRISTALIZAÇÃO

Além da desidratação, há um segundo efeito que aumenta significativamente com a idade: o surgimento gradual de grandes cristais tipo caramelo na matriz do tecido conjuntivo. Especialistas falam de produtos finais de glicação avançada (AGEs). Este processo de cristalização pode ser comparado com o mel no vidro, que não é mexido por um longo tempo e depois cristalizado de preferência nas bordas. Nós também humanos 'caramelizamos' como um desenvolvimento natural devido ao envelhecimento. Isso torna o tecido conjuntivo frágil e quebradiço ao longo de uma longa vida. A pesquisa mostra que uma dieta saudável e treinamento de fáscia direcionada são as melhores maneiras de neutralizar esse processo.

ASSUNTO: Em novembro de 2015, a Conferência Conjunta da Faculdade de Medicina de Harvard apresentou empolgantes pesquisa sobre acupuntura, e pesquisa sobre o câncer e fáscia. Entre outras coisas, a compactação da substância fundamental desempenha um papel essencial. No Youtube há todas as palestras das apresentações de alto padrão (em inglês).

Aqui está o link para a palestra de Helene Langevin - Organizadora e Diretora do Departamento Médico da Harvard Medical School:
https://www.youtube.com/watch?v=Wc_AEO5eTY

TREINPRINC 4

>> REFINAMENTO SENSORIAL <<

"Não há dúvida de que há nervos na fáscia. Eles formam um campo externo do cérebro". - Andrew Taylor Still, fundador da Osteopatia

FASCIA COM UM ÓRGÃO SENSORIAL



O fato de a fáscia ser ricamente inervada é ignorado há décadas pela pesquisa médica. Em 2007, durante o primeiro Congresso Internacional de Fáscia da Escola de Medicina de Harvard, três equipes de pesquisa relataram, independentemente, sobre as propriedades sensoriais do tecido conjuntivo muscular e um repensar ocorreu. Deste modo, ficou provado que a fáscia é um órgão sensorial e oferece uma contribuição significativa para a Proprio, Intero e Nocicepção. As fascias são densamente povoadas com mecanorreceptores e representam o maior órgão de sensorial (Stecco 2006, Mense 2008).

Propriocepção: O termo grego para proprio (= self) e percepção (= percepção) é assim a capacidade de sentir espaço, posição, orientação e movimento. A propriocepção é considerada o sexto sentido esquecido, porque foi apenas na virada do milênio que a importância da autopercepção como um sentido fundamental do movimento foi redescoberta. Uma razão pode ser porque a propriocepção é composta de várias partes: os sensores de tensão na fáscia, o senso de equilíbrio no ouvido interno e o sentido da visão.

Nocicepção: Percepção da dor Os nociceptores foram comprovados pelo Prof. Mense e seu grupo em numerosas pesquisas no campo da fáscia toracolombar.

Interocepção: : Informação sobre processos viscerais e metabólicos como percepção de dentro. A inter-percepção forma uma importante interface entre a percepção corporal e a psique. Numerosos distúrbios somatoformicos, incluindo anorexia ou distúrbios de ansiedade, têm um componente interoceptivo.

A PROPRIOCEÇÃO: O 6º SENTIDO ESQUECIDO

As fascias são densamente inervadas através de terminações nervosas encapsuladas e mecanossensíveis (mecanorreceptores) e seus neurônios aferentes.



Fig. 1: PSSZ = Zona Deslizante Superficial Primária particularmente rica em receptores sensoriais e, portanto, uma fonte de propriocepção

A maior densidade de mecanorreceptores é encontrada nas camadas superficiais, principalmente na camada deslizante entre a fáscia superficial (fáscia superficialis) e a fáscia profunda (fáscia profunda). Pode-se supor que aderências e condensação nas camadas deslizantes podem não apenas levar a restrições mecânicas, mas também a deficiências na percepção corporal.

RECEPTORES DA FASCIA MUSCULAR

Existem vários tipos de receptores, cada um responsivo a uma estimulação mecânica específica.



Fig. Esquerda + inferior: A membrana da fáscia superficial é comparável às velas ou lonas, que, se amplamente distribuídas e ricamente equipadas com sensores, são capazes de registrar até mesmo a menor alteração na tensão ou posição



INERVAÇÃO FASCIAL E DOR NAS COSTAS

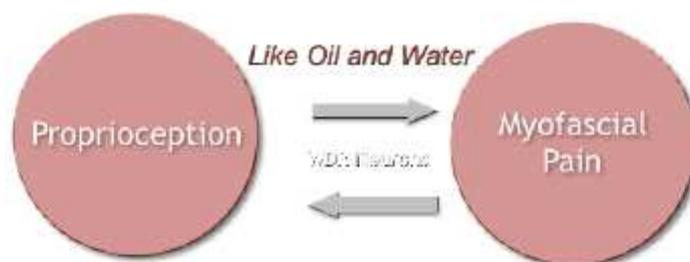
Dois terços dos nervos fasciais, como terminações nervosas simpáticas eferentes, atravessam a fáscia e afetam a atividade vasomotora local. A irritação desses nervos pode levar à vasoconstrição (estreitamento de vaso) e, devido à falta de fluxo sanguíneo, à dor isquêmica. A evidência de fibras simpáticas na fáscia tóraco-lombar também sugere uma ligação potencial ao sofrimento psicológico, que é conhecido por ter um grande impacto no curso da dor lombar inespecífica.

Tesarz et al. 2011

Neuroscience 194 (2011) 302–308

É interessante neste contexto que a propriocepção é reduzida no caso de pacientes com dor lombar crônica. Uma maneira fácil de medir a percepção do corpo é o teste de discriminação de dois pontos. Aqui é determinado, por meio de um calibrador, o quanto as duas pernas de medição devem estar separadas, para que o paciente possa perceber dois pontos. Na parte saudável das costas, o valor normal da coluna lombar é de 40 a 50 mm. Nos pacientes com dor nas costas, a área pode aumentar em outros 30 mm. A percepção é turva, o paciente tornou-se "cego ao corpo" nesta área. Esses achados reforçam a hipótese de que uma promoção direcionada da percepção, especialmente por meio da estimulação sensorial da membrana superficial da medula espinhal, deve contribuir significativamente para a recuperação e a saúde das costas.

PRINCÍPIO DA ÁGUA NO ÓLEO DA DOR MIOFASCIAL E DA PROPRIOCEPÇÃO



A dor nas costas está associada à diminuição da propriocepção. Leinonen V (2003) Spine 28: 842-48

ESTIMULAÇÃO DA PROPRIOCEPÇÃO



Grandes expansões tridimensionais

- Uso de bolas, rolos de fásia e copos de massagem
- Ferramentas de vibração, com a Liberação de Fásia
- Toque: escovando, tocando, esfregando
- Equilíbrio e estimulação de Equilíbrio
- Imagens idio-cinéticas

REMODELAGEM CELULAR

INSTRUÇÕES DE TREINAMENTO PARA UMA BOA REMODELAGEM DA FASCIA

Remodelação refere-se ao processo dinâmico de construção, reconstrução e regeneração do tecido colágeno muscular. O foco aqui é na atividade celular dos fibroblastos, cujas muitas tarefas incluem a degradação do colágeno e a síntese de novas fibras.

SUBTREINAMENTO, OVERTREINAMENTO E TREINAMENTO ÓTIMO?

Lei de Davis expandida

Vários fatores contribuem para a remodelação ideal do tecido colagenoso:

- História individual
- Disposição genética
- Ambiente bioquímico interno.

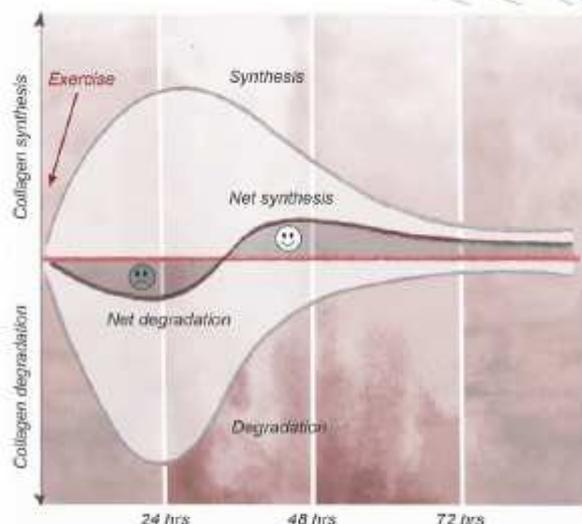
O seguinte se aplica: o sub-carregamento danifica os tecidos, bem como as exigências excessivas.
Conclusão: Os fibroblastos necessitam de uma estimulação mecânica adequada adaptada à respectiva pessoa para um resultado ótimo.

CONTROLE DO TREINAMENTO

Recomendação da frequência de treinamento

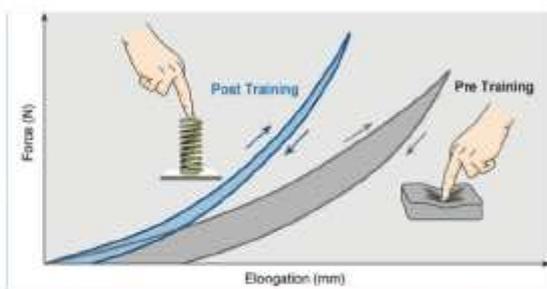
A coisa positiva sobre o treinamento de fáscia é que você pode treinar de forma eficiente em treinos curtos. Duas a três vezes por semana, uma sessão de treinamento intensivo é suficiente.

Para iniciantes e idosos, recomenda-se um tempo de regeneração de 48 a 72 horas entre as sessões de treinamento. Como pode ser visto na figura, um impulso de treinamento determina o acúmulo de colágeno, mas, ao mesmo tempo, mais colágeno está sendo quebrado. Após cerca de 48 a 72 horas, predomina o acúmulo de colágeno.



No caso de tecido conectivo saudável e treinamento de fáscia regular a longo prazo, o tempo de regeneração pode ser reduzido para 24 horas ou menos. Isto foi recentemente publicado pelo grupo de pesquisa Michael Kjaer, Copenhagen.

Recomendação para intensidade de treinamento



Um estudo com mulheres de 70 anos mostrou que mesmo com o treinamento de peso moderado, um terço da força máxima, teve um aumento significativo na força muscular. No entanto, isso teve efeito zero sobre os tendões e outras fascias paralisadas, como as aponeuroses.

O princípio da chave seletora



Estruturas fibrosas paralelas densas, como tendões e estruturas tendinosas, requerem impulsos de treinamento intensivos de cerca de 70% da força máxima.

O tecido conjuntivo intramuscular e as bainhas musculares são estimulados de maneira ideal em cerca de 30% da força máxima.

Recomendação de treinamento quanto ao número de repetições

O estudo prova que é completamente suficiente, no entanto, virar a chave seletora uma vez. (Arampatzis et al., 2007 J Experim Biol 210). Isso geralmente é feito com algumas poucas dezenas de repetições. Depois disso, o número de repetições não faz mais diferença significativa no crescimento de colágeno. Quando muito, ajuda pouco. É, portanto, bastante contraproducente para uma remodelação saudável uma vez que o dano por sobrecarga é provocado. Para treinamento fascial, **aplica-se alta intensidade a baixa frequência.**

CONTRAINDICAÇÕES

- **Bandeira Vermelha:**
Lesões recentes, inflamação, osteoporose de alto grau, varizes, orientação exacerbada para o desempenho.
- **Bandeira Amarela:**
Hipermobilidade de alto grau, baixa resiliência cardiovascular, pressão arterial elevada durante exercício extenuante, gravidez, pressão alta.
- **Bandeira Verde:**
Para todos aqueles que preferem um treinamento fascial para a promoção da saúde. Aqui, não apenas a eficiência e o desempenho são a principal preocupação, mas também a relação sensual ao próprio corpo e a alegria com o movimento.



10 REGRAS DO FASCIAL FITNESS

PANORAMA

1. Uso ótimo da capacidade de armazenamento – Rebote Elástico
2. Contra movimento preparatório
3. Alongamento ativo e carga/variação e múltiplos vetores
4. Exploração das longas cadeias miofasciais
5. Propriocepção
6. Respeito à hidratação da matriz
7. Uma persistente calma
8. Respeito às diferenças constitucionais
9. Proceder com cuidado
10. Cultivar o meio fisiológico

EM DETALHES ISSO SIGNIFICA

1. Otimizar o uso da capacidade de armazenamento elástico

Em vez de esforço muscular - elegância, ritmo e leveza

Características de um movimento fascial: igual ênfase no contra- movimento preparatório e no movimento funcional

OUT: abrupto, movimentos bruscos na mudança de direção

IN: mudança de direção com uma desaceleração elástica e uma aceleração modulada



10 Fascial Fitness Regeln

2. *Contra movimento preparatório*

A diferença é produzir o ajuste fino dos movimentos

OUT: „Fazer força para realizar o ato“

IN: Colocar uma ação antifase nas estruturas fasciais com energia antes da execução do movimento primário



10 Regras Fascial Fitness

3. *Alongamento com múltiplos vetores*

Há a preferência para os movimentos de balanceio, no final da amplitude de movimento, com amplitudes, forças e direções de modo moderado

OUT: Repetição do estímulo de alongamento diversas vezes, sem mudar o vetor

IN: Alongamento ativo com ativação muscular, ambos em diversas direções.



10 Regras Fascial Fitness

4. ENVOLVA AS LONGAS CADEIAS MIOFASCIAIS

OUT: Alongamento ou fortalecimento isolado de músculos e grupos musculares

IN: Utilizar as cadeias miofasciais e os traçados globais no corpo inteiro



10 Regras Fascial Fitness

5. FOCO NA PROPRIOCEPÇÃO E NO REFINAMENTO SENSORIAL

Cultivar e refinar a consciencia corporal, o bem estar e o Mindfulness

OUT: "Tudo que dói, faz bem!"

IN: Concentrar-se no momento sensorial e sensível. A percepção consciente do movimento está no primeiro plano.



10 Regras Fascial Fitness

6. Respeitar a Hidratação da Matriz

Para restaurar a viscoelasticidade e a suficiente hidratação dos tecidos, são **necessárias pausas!**

- OUT:** Correr mais do que 30 min na mesma velocidade.
- IN:** Correr com mudança constante de velocidade + pausas ativas/passivas



10 Regras Fascial Fitness

7. Abordagem amigável e paciente

Tempo aproximado de adaptação do treinamento regular é de 3 a 24 meses (o colágeno tem meia vida de cerca de 1 ano)

- OUT:** Sessões de treino intensas (com dores musculares, inflamações, etc.)
- IN:** Sessões de treino agradáveis orientadas para um tempo longo como nas artes marciais e Yoga



10 Regras Fascial Fitness

8. Respeitar as diferenças constitucionais

Também na fascia há diferenças genéticas.

- O „Tipo Viking“ é muito estável
- O „Temple Dancers“ são bem flexíveis

OUT: Mulheres Temple Dancers em classes de yoga e alongamento e, apenas trabalho de carga para o tipo Viking.

IN: Os tipos Viking incluem trabalho de mobilidade em seus treinamentos. Os Temple Dancers incluem pesos e cargas de rebote elástico para estabilidade dinâmica.



10 Regras Fascial Fitness

9. Proceder com cuidado

Ao incluir o rebote fascial e as longas cadeias miofascias nos treinos, você traz alegria com eles. É mais divertido e você experimenta mais o movimento.

OUT: Movimentos com ângulos, rígidos, mudanças de direção abruptas

IN: Trabalho com pesos que permitam um movimento suave e elegante, assim como mudanças contínuas de direção.

Evite machucar-se:

Incorpore a propriocepção ativa como preparação.

Execute menos repetições

Comença com pouco peso

Apenas aumenta os pesos nas próximas semanas e meses se, a execução e o ritmo dos movimentos forem melhorando significativamente.



10 Regras Fascial Fitness

10. O meio fisiológico e químico

Observar se há hiperacidez, como está o equilíbrio hormonal, se há inflamações, se há boas condições do sistema linfático, circulatório, etc.



- OUT:** Comidas ruins, estresse, falta de sono,
- IN:** Ser ativo, ter um estilo de vida saudável associado a uma dieta



10 Regras Fascial Fitness

CERTIFICAÇÃO



PRÓXIMOS PASSOS:

1. Participar do **CURSO DE TRAINER**
2. Participar de um **TUTORIAL** com um Advanced Trainer (incluindo a submissão de dois vídeos)
3. **DAR ENTRADA PARA A CERTIFICAÇÃO** no Website da FFA

FASCIAL FITNESS®

PRÓXIMO PASSO: CURSO TRAINER

Privilégios como Fascial Fitness Trainer Certificado

- Você pode usar o título de FF e o logo como suporte para o trabalho individual, assim como dar aulas em grupo.
- Ter os seus contatos listados em detalhe no website oficial da Fascial Fitness Association
- Acesso às pesquisas no banco de dados que contém exercícios, material de ensino, imagens, literatura etc. (gratuito por 6 meses, depois sujeito a taxas como membro da comunidade).



Certificação e Recursos

PRIVILÉGIOS EM SER UM FASCIAL FITNESS TRAINER CERTIFICADO

- Uso do logo e da marca Fascial Fitness para oferecer aulas individuais e em grupo
- Poder criar um perfil como treinador com os seus dados no site do Fascial Fitness
- Acesso às pesquisas no banco de dados (intranet) que contém exercícios, material de ensino, imagens, literatura, gráficos etc. (gratuidade por 6 meses, depois apenas para o trainer que paga a membership)
- Para manter a certificação é necessária uma renovação a cada 2 anos. Para isso existem 3 possibilidades:
 1. Participar de um curso de re-certificação
 2. Ser assistente ou participar novamente de uma classe Intro ou Trainer oferecido por um Master Trainer (procure na lista do Office sobre Master Trainers atuais)
 3. Curso Online de re-certificação

RECURSOS E CONTATO

Fascial Fitness Association GmbH

Clemens-Schultz-Str. 50
20359 Hamburg

Tel +49 (0) 40 29203687

office@fascial-fitness.com
www.fascial-fitness.de

Office Management: Alexandra Venetikidis



ONLINE SHOPS:

Bücher / DVDs / Tools: www.shop.fascial-fitness.de

Fashion & Merchandise: www.fascial-fitness.de/de/shop-spreadshirt-de/

RECURSOS E CONTATO BRASIL

Master Trainer FF: Johannes Freiberg

São Paulo, SP – BR
Fone 55 11 9 9982 2357

contato@universidadedafascia.com
www.universidadedafascia.com

FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS INTRO CURSO

EXERCÍCIOS: REBOTE ELÁSTICO



SALTOS ELÁSTICOS

ELASTIC JUMPS

FASCIAL FITNESS PRINCÍP

- Retorno Elastico Rebote Elastico

ESTRUTURA FASCIAL

- Pés, Pernas, Costas

POSIÇÃO INICIAL



- Preparação: estique a fascia plantar com bola ou mini-roll
- Fique em pé.
- Organize uma tensão por todo o corpo, da sola do pé até o topo da cabeça e sustente-a durante todo o exercício.

COMO FAZER

- Modo Suave: A parte da frente do pé no chão e os calcanhares elevados;
- Modo Intensivo: os dois pés no ar, o antepé tocando o chão o mais curto possível - Skipping

Criando Variações:

- Saltos Canguru: salte com ambos os pés ao mesmo tempo;
- alternadamente pular de uma perna para a outra;
- Hopsellauf
- Salte para a frente / trás, para os lados;
- Saltos em degraus
- saltos sapo
- Drop Jumps
- ...



SALTOS ELÁSTICOS

ELASTIC JUMPS

ÁREAS DE APLICAÇÃO

- Atlético
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

(Ajuste a Intensidade/ número de repetições)

O QUE PODE E O QUE NÃO PODE

PODE

Estiramento Tensegral; o tempo de contato com o chão é curto; faça de modo suave; e sem barulho (Princípio Ninja)

NÃO PODE

Movimentos bruscos e duros, barulhentos e sem a tensão corporal (tensegridade)

DICAS DE COMO FAZER BEM

Linguagem

Seja como uma bola de borracha; Sinta-se como que saltando num trampolim de chão

NIVEIS

Fácil – Saltitar com a bola do pé quase sem tirar os pés do chão, andar ou saltar usando sticks como apoio.

intenso

Saltos sobre elevações (degraus, escadas);
Pular corda; saltos pliométricos

MODIFICAÇÕES

Variando

Correndo de modo elástico e pulando em diferentes superfícies; ao ar livre

Combinando

Balanceio de pernas;
Gangorra de pés para fortalecer a fásia plantar (da Fascial Toning);
Africanos inclinada; no processo de treinamento para a fásia toracolumbar

CONTRAINDICAÇÕES

- Contra-indicações gerais
- Problemas ortopédicos na articulação do quadril, joelhos, tornozelos
- Doença Cardiovascular

NOTAS

REBOTE DOS BRAÇOS

REBOUND ARMS

FASCIAL FITNESS PRINCÍPIO

- Rebote Elástico

ESTRUTURA FASCIAL

- cadeia de ombro-cotovelo
- Network Abdominal (malha)

POSIÇÃO INICIAL



- Estimular a propriocepção: role a mão sobre uma pequena bola ou num mini rolo resistente; esfregá-las ou bater palmas.
- Afaste os pés na proporção dos quadris e fique um metro (aprox) da parede.
- Mantenha-se expandido(a) da sola dos pés até o topo da cabeça durante todo o exercício. (Tensegridade)
- Eleve os braços na altura do ombros com os cotovelos ligeiramente flexionados, as omoplatas baixas e seu vértice inferior aprofundado
- Palmas apontadas para a parede, os dedos ligeiramente abertos, e esticando ativamente a fáschia palmar

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- O corpo cai para frente, de modo controlado, como um todo
- Os músculos dos braços tesos/firmes, estabilize a cintura escapular e mantenha as costas estáveis
- Mantenha o tempo de contato na parede o mais curto possível com a idéia de ser catapultado para trás da parede.

- De frente à parede: coloque as mãos diagonalmente ou transversalmente
- De lado para parede: use um braço para a prática do efeito mola
- De costas à parede: cai para trás



REBOTE DOS BRAÇOS

REBOUND ARMS

ÁREAS DE APLICAÇÃO

- Atlético
- Desportos de saúde

O QUE PODE E NÃO PODE

Pode

Estado de tensão de Tensegridade,
Estabilize ativamente o tronco e ombros,
Qualidade de movimento: leve, silencioso, vivamente executado

Não Pode

Tempo de contato muito longo – fazer força em vez de molejar, a perda de tensão, omoplatas colapsadas,
Lombar instável, muito longe da parede

DICAS PARA A INSTRUÇÃO

Linguagem

Recue como uma bola de borracha, aperte a roupa interior do mergulhador

Tátil

Guie as omoplatas até a posição, atenção na região lombar

NIVEIS

Simplificado

Diminua um pouco a distância para a parede

Intensificado

Aumentar inclinação, por ex.: Usar uma caixa de suporte para realizar, uso da quadrupedia apoiado no chão, usar os joelhos como suporte e realizar flexão elástica como exercício de alta intensidade.

MODIFICAÇÕES

Variação

Fazer com um Parceiro

Combinação

„Arm Swing“ – com pré-balanceio dos braços

CONTRA-INDICAÇÕES

- Ombros em asa,
- Instabilidade na cintura escapular ou no tronco

NOTAS



VOO DA ESPADA

FLYING SWORD

POSIÇÃO INICIAL



FASCIAL FITNESS PRINCÍPIO

- Recuo Elástico –
- Rebote Elástico

ESTRUTURA DA FASCIA

- Cadeias Anterior e Posterior

Na vertical, os pés afastados um pouco mais que a largura dos ombros. A pélvis está ligeiramente inclinada.

- Construa a tensão do corpo da sola do pé até o topo da cabeça e segure-a durante todo o exercício.
- Segure o haltere com ambas as mãos e leve-o para cima sobre a cabeça.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Mova o peso para trás com um balanço leve (movimento do chicote) e, assim, estabilize a coluna lombar com uma tensão bem dosada no abdome inferior.
- As omoplatas permanecem profundas durante o movimento de balanço, o BWS oscila como uma haste elástica.
- Use essa pré-carga e libere a tensão da fascia na próxima etapa. O esterno puxa a parte superior do corpo para a frente com um impulso curto (iniciação proximal).
- Guie o haltere dinamicamente entre as pernas, a cabeça segue o movimento.
- Os braços são esticados na posição final por um tempo para trás. Nesta posição, as costas são carregadas.
- Use a posição final como ponto de reversão e volte para a posição inicial.
- Encontre o ritmo ideal e conscientemente sinta os pontos de reversão.
- Variação no Swing up : alterar a trajetória no ponto ascendente máximo da extensão – ponto neutro - e, em seguida, balançar à esquerda sobre a cabeça.
- Variação ao balançar para baixo: altere a cada vez que passar pelo joelho, primeiro o movimento descendente entre as pernas, depois um à lateral direita, volte a primeiro e depois à esquerda.



VOO DA ESPADA

FLYING SWORD

APLICAÇÕES

- Atleticas
- Desporto para a Saúde

PODE FAZER E NÃO PODE FAZER

Sim

Tensegral alongamento; sem colapso ou dobras; Encontre ritmo; Mindfulness para a estabilidade da coluna lombar LWS

Don'ts

Movimentos duros e bruscos; Extensão com força muscular; Perda de tensão corporal; carga com peso excessivo ou muitas repetições.

DICAS DE INSTRUÇÃO

Linguagem adequada

Lance seus braços para o alto bem longe como asas; estenda-se em um arco e depois solte-se arremessando-se para baixo; Permitir que o movimento flua; num mergulho de longo tempo.

Tátil

Mova as mãos para os pontos opostos; Consciente da dinâmica da parte inferior da coluna lombar através de contato nas costas

NÍVEL

Modo simplificado

Inclinar-se na posição Africano – e também sentado em uma cadeira

Intensivo

Pesos (peso de punhos, kettlebell leve)

Menos é mais:

os iniciantes começam com 3 a 5 repetições,

Aumentar o peso e manter a repetição por 10 a 12 semanas.

CONTRA-INDICAÇÕES

- Contra indicações comuns
- Instabilidade da LWS

NOTAS

FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS INTRO CURSO

EXERCÍCIO: FASCIAL STRETCH



www.fascial-fitness.de

Design & content © Fascial Fitness Association GmbH
All other images displayed are © of their respected owners.

FASCIAL FITNESS®

ALONGAR COMO GATO

CAT BODY STRETCH

FASCIAL FITNESS PRINCÍPIO

- Alongamento Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Cadeia anterior e posterior

POSIÇÃO INICIAL



- Fique em pé de frente a uma cadeira e dobre a parte superior do corpo para a frente para colocar as mãos na superfície do assento.
- Os cotovelos são esticados, as articulações do quadril sobre os pés e a cabeça em extensão à coluna vertebral.
- Para ajudar, empurre as mãos para a frente no assento e empurre os pés no chão.
- Os músculos abdominais profundos suportam a cadeia lombar pela frente.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Flexione o joelho esquerdo e estenda a tuberosidade isquiática direita para trás e levante-a.
- Estenda os dedos da mão direita para a frente no ar ("Estenda as garras").
- Intensifique a expansão de todo o lado direito, levando a uma oposição de direção. Derretendo.
- Mude para a tuberosidade isquiática esquerda e a mão esquerda
- Variação: mova-se em cadeia diagonal (osso isquiático direito e mão esquerda e vice-versa).
- Entre os braços com o esterno para a frente; "Mergulhe" e se apoie no assento.
- Mova a pélvis e o púbis em direção ao assento e estique suavemente toda a cadeia frontal da nuca até os dedos dos pés.
- Enrole a cabeça, enrole o cóccix e deixe as costas se encurvarem como um gato rosnando.
- Com a força do baixo ventre, puxe-se para trás em um arco alto e estique as costas inteiras.
- retomar à posição inicial.



ALONGAR COMO GATO

CAT BODY STRETCH

APLICAÇÕES

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Alongamento em Tensegridade; descontração agradável nos trilhos fasciais (pandiculações); estabilização ativa da região lombar e os ombros.

Não Pode

muito peso nos braços; Perda de tensegridade; cair dos ombros enquanto estica a cadeia da frente; falta de estabilização da coluna lombar

DICAS DE INSTRUÇÃO

Simplificado

Curtindo e alongando-se como um gato;
Estenda as garras, faça corcundas de gato;
Silvar como um gato; Bocejo de corpo inteiro;
Crescer a cauda do Tigre

Tatill

Alinhar pélvis para trás para dentro do espaço circundante; Alinhe as pontas dos dedos e os braços no ao redor

LEVELS

Simplificado

Apoiando-se na cadeira ou no peitoril da janela

Intensificado

Sem uso de cadeira, sobre um Mat, na posição de quatro apoios em prancha

MODIFICAÇÕES

Variações

De modo suave ou com carga em alongamento ativo

Combinações

Mini balanceios dos braços na posição de apoio;
empurre um braço ou perna para dentro do espaço;
ande pelo chão criando sua selva; inclua trilhos novos em 360 ° na cadeira ativando a cadeia lateral.

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contra-indicações comuns

NOTAS

ALONGAMENTO FLAMINGO

FLAMINGO STRETCH

APLICAÇÕES

FASCIAL FITNESS PRINCÍPIOS

- Alongamento Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Cadeia das costas especialmente Isquiotibiais,
- segunda camada da fáscia toracolombar



- Posição em pé de frente a uma cadeira, joelhos da perna de apoio levemente flexionados.
- Coloque uma perna na cadeira com o seu calcanhar. Puxe os dedos do pé para trás, empurre o calcanhar e estenda ativamente a perna do banco para trás, mantendo o estado de tensesidade
- Parte superior do corpo ereta e longa, levante levemente a cabeça e o esterno e olhe para frente.
- Puxe omoplatas profundamente, nuca e pescoço longo, tensão na direção das pontas dos dedos.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Lentamente, dobre a parte superior do corpo para longe do quadril e sobre a perna até que, um significativo alongamento da parte superior da coxa seja sentido.
- O alongamento varia; gire a perna ligeiramente para dentro e para fora.
- Mude a parte superior e inferior do corpo e a posição do braço (gire para dentro ou para fora, incline para o lado) e siga a variação de tensão.
- Os impulsos rotacionais variam devido a mudanças no movimento na pelve.
- Mude para a outra perna e repita.



ALONGAMENTO FLAMINGO

FLAMINGO STRETCH

APLICAÇÕES

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Tensão Tensegral, mudanças angulares nas posições do estiramento (Pandiculation, Gatos espreguiçando)

Alongamento Melting (derreter) do trilho, manter a respectiva posição de expansão, segure por pelo menos 5 respirações.

Sustente a extensão na posição final e realize mini-balanceios com leve carga.

Não Pode

Perda de tensegridade, flacidez em vez de alongamento ativo, prevenir a exagerada ambição de fazer muito.

DICAS DE INSTRUÇÃO

Linguagem

Encha o peito, alongue o pescoço como do flamingo, dobra-se sobre a articulação do quadril, extenda os quadris na direção oposta.

Tatil

Estenda os ísquios, guie a pelve em leves e distintas inclinações, siga a extensão do esterno, empurrando as vértebras como se tivesse uma leve resistência na frente.

NIVEIS

Simplificado

Altura mais baixa para o apoio da perna

Intensificado

Braços sobre a cabeça com maior movimento na parte superior do corpo, estendendo-se em todas as direções até as pontas dos dedos.

Junto com um parceiro na posição de flamingo, puxando pelas mãos.

MODIFICAÇÕES

Combinações

Balanceios com a perna na cadeira. Alongamento adutor na cadeira ou no chão. Processo de treinamento para a fáscia toracolombar

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contra-indicações comuns

NOTAS

PASSO DO ELEFANTE

ELEPHANT WALK

FASCIAL FITNESS PRINCÍPIOS

- Alongamento Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Cadeia Posterior

POSIÇÃO INICIAL



- De um suporte à parte superior do corpo na altura do quadril, dobrando levemente os joelhos, a parte superior do corpo. Desenrole ponto a ponto o tronco para frente, levando as mãos em plano na frente, na linha dos dedos dos pés.
- Leve as mãos para a frente para uma posição de apoio invertida (cachorro olhando para baixo).
- estender a tuberosidade isquiática para cima estendendo a perna de apoio e, elevar a crista ilíaca das pernas até as solas dos pés.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Pressione um pé "no chão" enquanto continua a puxar a tuberosidade isquiática e esticar a perna.
- Coloque o outro pé um pouco mais na direção das suas mãos e estique este lado no comprimento.
- Ande desta maneira passo a passo para as mãos.
- Uma vez lá, passe as mãos para a frente na prancha (body board), afunde os calcanhares e cá de calcanhar a calcanhar. Ative o "Cintura Fascial" do abdome inferior até a fáscia lombar.
- Mantenha essa posição por três respirações

- Instale variações no "Walk" para as mãos: por exemplo, coloque os pés em posições ligeiramente diferentes: para dentro, para fora, etc.

- Cabeça permanece em extensão da coluna vertebral

- No final, levante-se vértebra por vértebra para a posição de pé.



PASSO DO ELEFANTE

ELEPHANT WALK

APLICAÇÕES

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Movimentos em cadeia longa, suaves e largos.
Usar a Criatividade

Não Pode

Perda de comprimento nas pernas ou nas costas;
Torcer-se ao em vez de fazer um alongamento ativo.

DICAS DE EXECUÇÃO

Linguagem

Ativamente empurre o solo para longe; faça uma impressão com o pé; Estenda a ponta do tailbone (da calda) para trás e para cima

Tatil

Traga a bacia para trás na sala

NIVEIS

Simplificado

Inicie pelas mãos, avançando (um passo) especialmente quando a musculatura isquiorural for severamente "encurtada" .(de cima para baixo)

Intensificado

Levante a perna de trás para trás e alongue em diferentes direções do espaço.

MODIFICAÇÕES

Variando

Estique com uma carga ativa: Faça pressão contra o chão ou mini-balanceios; estenda-se em derretimento (melting); mantenha-se na posição por 3 a 5 respirações

Combinando

Abaixando a pélvis para uma posição de prancha
Cobra; apoio lateral

CONTRA-INDICAÇÃO

- Contra-indicações comuns
- Hipertensão

NOTAS

FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS INTRO CURSO

EXERCÍCIOS: LIBERAÇÃO FASCIAL



www.fascial-fitness.de

Design & content © Fascial Fitness Association GmbH
All other images displayed are © of their respected owners.

FASCIAL FITNESS®

ROLO: FASCIA PLANTAR

FASCIAL FITNESS PRINCÍPIOS

- Liberação Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Fascia Plantar

POSIÇÃO INICIAL



- Fique em pé e relaxado em uma perna
- Coloque a sola do outro pé em uma mini-bola.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Começando com a bola no primeiro dedo do pé, seguindo em uma longa thilha em direção ao calcanhar,
 - volta para o segundo dedo do pé e repita o mesmo até o 5o. dedo em forma de leque até finalizar.
 - Alternativa, faça um movimento de zigzag da planta do pé sobre a bola no calcanhar
-
- Permaneça por mais tempo em lugares particularmente "desagradáveis", ajuste a pressão, relaxe com uma respiração calma e trabalhe a bola na sola do pé.
 - Depois de rolar sinta onde você precise realizar pressão média interna e depois no lado de fora.
 - - Com um pequeno rolo, é alternativamente possível trabalhar de forma mais plana.



ROLO: FASCIA PLANTAR

APLICAÇÃO

- Atléctica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Role a uma velocidade constante, muito lenta, conscientemente sinta a sola do pé e "arraste" toda a sola o máximo possível.

Não Pode

Trabalhando com dor, em vez de desmanchá-la; movimentos rápidos e bruscos

DICAS PARA AS INSTRUÇÕES

linguagem

Sola do pé flui ao redor da bola; a bola derrete na sola do pé; ceder

LEVELS

Simplificado

Faça sentado o exercício, use uma bola um pouco maior

Intensificado

Mova mais peso para o pé a ser trabalhado ou use uma bola mais dura

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhuma, exceto as contra-indicações comuns

NOTAS

AQUECIMENTO – PREPARAÇÃO DO TECIDO

Qualidade

Modo

Objetivo

Função do treino

Rolamento rápido, 5-7 repetições por estrutura

Robusto – Vibrante – Sem dor

Tonificação e Estimulação da Propriocepção

Uso do Rolo e bola de massagem de pé

IT-BAND/PARTE LATERAL DA COXA

Posição lateral: Estique a perna no sentido longitudinal no rolo, posicione-a em ângulo. Rolo no trocanter rolando para o topo do joelho e vice-versa.



PARTE SUPERIOR DO CORPO

Sente-se de lado, dobre a perna, coloque a parte superior da perna em frente a ela, role acima da pélvis. Cintura, os lados da caixa torácica e em direção à axila.



BRAÇO

Acomode-se de lado, dobre a perna ligeiramente e coloque a de cima na frente da outra coxa. O braço - acima do cotovelo -role no sentido do ombro. Fora, dentro e lado.



ANTEBRAÇO

Sente-se de joelhos atrás do rolo. Comece pela fáscia palmar e role ao longo do antebraço. Ao fazê-lo, estenda por trilhos num movimento de vai e vem. Lado, dentro e fora.

TENDÃO DE AQUILES E PANTURRILHA

Descanse sobre assento nas mãos. Os dedos apontam para a pélvis. Coloque o rolo abaixo do tendão de Aquiles e role para baixo da fossa poplíteia.



POSTERIORES DA COXA

Descanse no longo assento nas mãos. Os dedos apontam para a pélvis. Coloque o rolo acima da fossa poplíteia e role-o até os isquios.



PORÇÃO INTERNA DA COXA

Apoie os antebraços à frente do tórax, role o interior da parte superior da coxa (adutores) ao nível da articulação do quadril até a linha acima do joelho.



FASCIA TORACO LOMBAR I

Na posição supina, coloque o rolo sob a parte inferior das costas, levante-o para cima, ative os músculos abdominais e encaixe a parte inferior das costas em torno do rolo: meio, lado direito e lado esquerdo.



FASCIA TORACO LOMBAR II

Quando deitado, coloque o rolo sob as omoplatas. Coloque as mãos sob o occipital, separe os cotovelos. Estique as vértebras torácicas para trás, abra o tórax, levante-o para cima, ative a rede abdominal e prenda-o com a parte superior das costas ao rolo.

Em seguida, abra a parte superior do corpo nas laterais, puxe o cotovelo do lado direito para trás e para cima, gire para trás, levante a parte superior do corpo e puxe o cotovelo para o joelho esquerdo. Mude para o outro lado.



FASCIA PLANTAR

Coloque a bolinha sob os dedos dos pés, role na direção do calcanhar com pressão forte e contínua. Rolando de volta para o segundo dedo e depois de volta para o calcanhar. Então, siga até o dedinho para estimular a fásia plantar em comprimento e largura.



PIRIFORMI

Apoie-se sobre o Rolo e mãos no chão. Coloque uma perna por cima do outro joelho. Trabalhe o lado da perna dobrada com o rolo no trocanter maior rolando para o sacro. Mude para o outro lado.



CONTRA-INDICAÇÕES

- - Contra-indicações comuns
- - osteoporose de alto grau
- - Doenças vasculares (por exemplo, varizes)

ROLO: NAS COSTAS

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Liberação Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Larga Fascia das Costas

POSIÇÃO INICIAL



- posição supina, pernas ajustadas;
- Levante a pélvis e empurre o rolo sob a pélvis transversalmente ao nível do sacro.
- Abaixar a pélvis no rolo e sinta a pressão do peso no rolo.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Tensione a rede abdominal e levante o tronco do chão com a ajuda dos braços.
- Mova lentamente o cilindro para cima a partir da pressão dos pés, da parte inferior das costas até abaixo das omoplatas.
- Apoie a coluna cervical e a cabeça sobre as mãos. Puxe os cotovelos para fora, entre o queixo e o peito, por cerca de uma mão. Coloque pressão no rolo e role-o ainda mais para a parte superior e nos lados.
- Role novamente na direção do sacro ou novamente da posição inicial.
- Faça uma rotação da parte superior do corpo e varie aos poucos o local, construindo pequenos movimentos laterais de cisalhamento.



ROLO: FASCIA LOMBAR

APLICAÇÕES

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

lento, multidirecional e rolar a um ritmo constante; use uma pressão no rolo até derreter sobre ele e sentir um "bem-estar"; Realize movimentos de cisalhamento.

Não Pode

Rolamento muito doloroso; movimentos rápidos e bruscos;

Não faça movimentos com o rolo de modo muito lento antes de uma competição atlética ou treinamento.

DICAS PARA O EXERCÍCIO

Linguagem

Apertar uma esponja; derreter na pressão; continuamente empurrar uma onda para frente

NIVEIS

Simplificado

Em pé, usar o rolo encostado na parede

Intensificado

Combinar vários trilhos indo em multiplas direções;
Combinar pressão com esticar-se em diversos planos

CONTRA-INDICAÇÃO

- Contra-indicações comuns
- Instabilidade / doenças da coluna lombar
 - osteoporose de alto grau

NOTAS

ROLO: TRATO ILIO TIBIAL

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Liberação Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Tractus iliotibialis

POSIÇÃO INICIAL



- Deite-se do lado direito, com a mão direita apoiada no chão o antebraço e o braço em cadeia apoiados sob o ombro.
- Coloque o rolo na altura do trocanter maior, a perna direita esticada.
- Coloque a perna esquerda na frente do corpo para regular a pressão no rolo.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Lentamente, estenda o lado de fora da coxa direita na direção do joelho e trabalhe com a ideia de que a coxa é espremida como uma esponja.
- A parte superior do corpo permanece esticada, a cabeça em extensão da coluna vertebral.
- Termine o rolamento imediatamente antes do joelho e role para a posição inicial.
- Ao deslocar o peso para a frente ou para trás, diferentes faixas do lado externo da coxa pode ser alcançada por diferentes caminhos.
- Permaneça em pontos um pouco dolorosos com pressão sob o rolo e „derreta-os“ use uma respiração constante (cerca de 5 respirações).
- - Remova o rolo e deitado ou em pé rastreie para sentir o que acontece.
- Então vá para o outro lado.



ROLO:TRATO ILIO TIBIAL CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhuma, exceto as contraindicações comuns

APLOCAÇÕES

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Mantenha uma tensão de Tensegridade; mantenha a tensão na parte superior do corpo; role devagar e em um ritmo constante; use movimentos de cisalhamento

Não Pode

dor severa ao rolar; movimentos rápidos e bruscos

Não use o rolo de modo lento antes de uma competição atlética ou treinamento.

DICAS DE APLICAÇÃO

linguagem

Espremer uma esponja; derreter na pressão; empurre continuamente uma onda na frente do rolo

Tatill

Rolo ou perna inferior alinhada ao corpo enquanto rola levando a movimentos de cisalhamento

NIVEIS

Simplificado

Usando um stick de massagem (por exemplo, Fascia Releazer®) enquanto estiver sentado

Intensificado

rolo ainda mais lento ou em vários trilhos e trabalhar na direção do TIT

NOTAS

FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS INTRO CURSO

EXERCÍCIOS: REFINAMENTO SENSORIAL



www.fascial-fitness.de

Design & content © Fascial Fitness Association GmbH
All other images displayed are © of their respected owners.

FASCIAL FITNESS®

ONDULAÇÃO ESPINHAL

COBRA SPINE

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Refinamento Sensorial

ESTRUTURA FASCIAL

- Estruturas superficiais e profundas das costas, fásia toraco lombar

POSIÇÃO INICIAL



- Ombro largos, pés firmemente ancorados ao solo, joelhos dobrados sobre os pés
- parte superior do corpo inclinada para a frente, as mãos descansam nas coxas, isquios tibiais estendidos para trás
- puxe os ombros para baixo, levante ligeiramente o esterno
- Estique-se entre o cóccix e a cabeça e estique o "cinturão fascial" do abdome inferior até a fásia lombar

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Crie uma onda na região da coluna lombar, movendo-se para frente e para trás, a partir do sacro e começando no topo
- Uma mão no baixo ventre para sentir como um alongamento da barriga dá suporte a estas cadeias vertebrais edificando uma estrutura.
- Faça o movimento de maneira leve e fluida
- Continue o movimento das ondas nas vertebra da coluna torácica do meio e continue subindo entre as omoplatas até a coluna torácica superior.
- Na área da coluna torácica, um movimento lateral adicional é criado entre as costelas e as axilas, com a ideia pictórica de mover a água no tórax para frente e para trás.
- A partir destas ondas, movimentos em todas as direções dão início a loopings, oitos, movimentos circulares; às vezes eles são grandes, às vezes são micromovimentos que acontecem em cada vértebra individualmente - imagine pictorialmente - que elas são como que "boias dançando na água"
- Posição Alternativa em pé: Um passo à frente



ONDULAÇÃO ESPINHAL

COBRA SPINE

APLICAÇÕES

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Concentre-se no interior do corpo, movimentos sutis, finos e fluidos

Não Pode

Movimentos bruscos, tensos e rápidos, descuido e falta de concentração

DICAS PARA INSTRUIR

Linguagem

As vertebrae são como as pérolas de um colar de pérolas, mova-se como uma cobra poderosa e vigorosa fluindo ao mesmo tempo.

Tatil

Num ponto específico das costas, os dedos tocam e peça ligeira pressão com eles. Vá mudando de pontos e associando-os até acontecer movimentos longos com expressões locais.

NIVEIS

Simplificado

Sentado em uma cadeira

Intensificado

Apói-se numa cadeira, a parte superior do corpo levada para a frente em direção ao chão, a testa apoiada nas mãos; o "cinturão fascial abdominal" estabiliza a parte inferior das costas e estimula a coluna torácica e cervical através de micro-movimentos

Posição Cachorro olhando para baixo (Up-Stretch)

MODIFICAÇÕES

Variação

Reduzir ainda mais a amplitude de movimento, como se quiséssemos definir apenas as vértebras individuais em movimento ou aumentar a amplitude de movimento, a fim de experimentar a capacidade total de movimento da coluna em três dimensões

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contra-indicações comuns

NOTAS

ESPIRAL

FULL BODY SPIRAL

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Refinamento Sensorial

ESTRUTURA FASCIAL

- Cadeia anterior e Linha Espiral

POSIÇÃO INICIAL



- Deite de costas, com os braços bem acima da cabeça e as pernas esticadas no chão.
- Sinta o peso do corpo no chão e respire de modo profundo e fluido.
- Estenda-se da ponta dos dedos dos pés aos dedos da mão junto com a respiração. Crie um esticar-se entre a occipital e a ponta do cóccix - mantenha a tensão do corpo durante todo o exercício.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Começando pelo direito: Dedos, mão, braços seguem se esticando pelo chão crescendo ao longo da sala
- Sinta como todo o lado direito do corpo se alongou, a distância entre as pontas dos dedos dos pés e dedos dos pés é maior.
- Levante a perna direita e guie-a para a esquerda, primeiro levante ligeiramente o peito e depois siga todo o lado direito. Segure o comprimento.
- Sinta a rotação para a esquerda e verifique a tensão acumulada entre os dedos e as pontas dos pés e entre o occipital e o cóccix.
- Também vá com o braço esquerdo e a diagonal será mais longa, role suavemente e de maneira controlada usando o abdômen.
- Deite-se de bruços no chão, sinta o peso do corpo e o fluxo respiratório.
- Comece o caminho de volta com o pé direito ou braço direito. Alternativamente, você também pode iniciar o movimento com o pé esquerdo. Mantenha o comprimento estendido até que você volte para a posição supina.



ESPIRAL

FULL BODY SPIRAL

APLICAÇÕES

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Concentre-se na experiência do acontecimento interno do corpo, seu movimento fluido, suave e controlado

Não Pode

Movimentos bruscos, angulares e rápidos; Descuido com o gesto levando a perna ou o braço com você; colapso = perda de comprimento e tensão corporal

DICAS PARA O EXERCÍCIO

Linguagem

Estique a malha de todo o corpo, fique em contato com a sensação do estiramento e do comprimento, estique uma lonaqmembrana

Tatil

Crie um trilho na direção das mãos e dos pés

NIVEIS

Simplificado

Com o apoio de um parceiro

Intensificado

Com peso nos punhos e tornozelos

MODIFICAÇÕES

Variações

Exercício de parceiro: A rola B puxando um braço ou perna

Combinações

Exercícios respiratórios no abdômen ou na posição supina (Respiração de superfície); Micro-movimentos da região lombar em posição supina (Stingray - Dança do skate)

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contra-indicações comuns

NOTAS

FASCIAL FITNESS® CURSO INTRODUTÓRIO

JOHANNES C FREIBERG NT
FF Master Trainer



FASCIAL FITNESS®

OBJETIVOS

Definir Fascia.

Apresentar os 4 princípios de treinamento do Fascial Fitness.

Saber como o Fascial Fitness pode melhorar sua saúde, desempenho e movimento

Explicar os benefícios do Fascial Fitness para amigos, clientes e colegas.

Conhecer a Fascial Fitness Association.



Objetivos

SCHEDULE

Time	Day 1	Day 2
90 min	Bem vindas & Introduzir o Master Class	Recap / Questões Master Class
10 – 15 min	Break	Break
90 min	Anatomia da Fascia	Treinando o Princípio 3
60 – 90 min	Lunch Break	Lunch Break
90 min	Treinando o Princípio 1	Treinando o Princípio 4
10 – 15 min	Break	Break
60 min	Treinando o Princípio 2	Benefícios do Fascial Fitness
30 min	Encerramento	Closing / Próximos Passos

Horário

INTRODUÇÃO



RESULTADO DE PESQUISAS

O alto desempenho atlético não é explicável sem a Fascia.

Muitas lesões no esportes são causados por lesões de sobrecarga na Fascia.

Fascia é um órgão sensorial e uma rica fonte de propriocepção.

Fascia pode ser treinada e tem uma influência na saúde e na performance.



Introdução

DEFINIÇÃO ANATOMICA DE „A FASCIA“

“A fascia é uma bainha, uma lâmina, ou qualquer outra agregação dissecável do tecido conjuntivo, que se forma abaixo da pele para unir, envolver, e separar músculos e outros órgãos internos”



Terminologia Anatomic
International Anatomical Terminology

FCAT
Federative Committee on Anatomical Terminology



Introduction

É O MOMENTO DA FASCIA?



Introdução

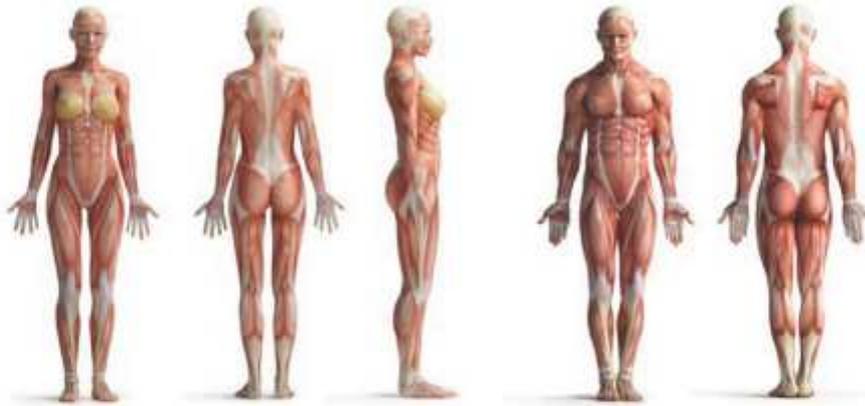
MARCOS HISTÓRICOS DO FITNESS MUNDIAL

- 70's • Força
- 80's • Resistência
- 90's • Coordenação
- 00's • Estabilidade do Core
- 10's • Fascia



Introdução

A CINDERELA DOS ÓRGÃOS



Introdução

OS PIONEIROS DA FASCIA



Introdução

UM MARCO NA PESQUISA DA FASCIA



Introdução

O QUE É FASCIA?

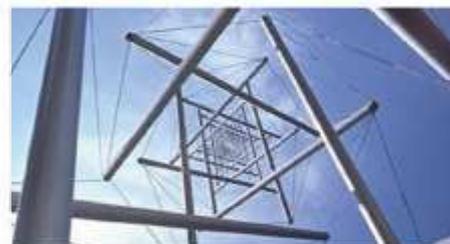
Fascia inclui todo **tecido colagenoso fibroso** que possui uma **morfologia** determinada, principalmente, pela **carga tensional**.

Estas incluem tendões, ligamentos, cápsulas articulares, cápsulas de órgãos e tecido muscular.

Do Latim *fascia* "composto, envelope, agregado".

Tecido conjuntivo

Introdução



CAMADAS DA FASCIA



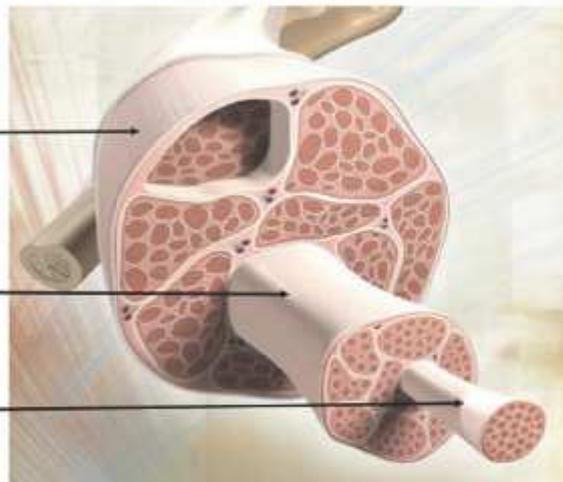
Introdução

ANATOMIA DA CONTINUIDADE

Epimísio

Perimísio

Endomísio

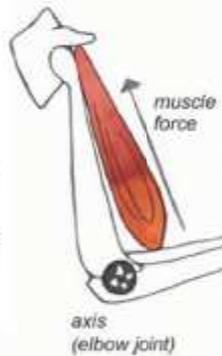


Introdução

ANATOMIA DA CONTINUIDADE

Modelo Conservador

- O esqueleto é uma armação e é movido pelos músculos.
- Músculos usam da mesma força para puxar de qualquer lugar.
- As forças podem ser facilmente calculadas pelas leis da mecânica e da trigonometria.



Modelo Atual

- Cerca de 30% das **fibras musculares** não terminam nos tendões, mas dispersam-se nas camadas da fascia circundante.
- 30% da força que os músculos criaram terminam na Fascia circundante.
- Esta força tem um impacto nos tecidos musculares + articulações circundantes.

Introdução

RESUMO

ANTES

- Fásia é somente um **material de embalagem** inerte
- O fásia não tem qualquer função significativa

AGORA

- Fascia é „viva“
- Fascia tem significativa influencia nos
 - Músculos
 - Movimento
 - Transmissão de força
 - Postura
 - Sensação de Dor
 - Propriocepção

Introdução

OS 4 ASPECTOS DO FASCIAL FITNESS



Rebote Elástico



Alongamento da Fascia



Refinamento Sensorial



Liberação da Fascia

OS 4 ASPECTOS DO FASCIAL FITNESS

Rebote Elástico



Alongamento da Fascia



Refinamento Sensorial



Liberação da Fascia

MASTER CLASS
VAMOS NOS MOVER!

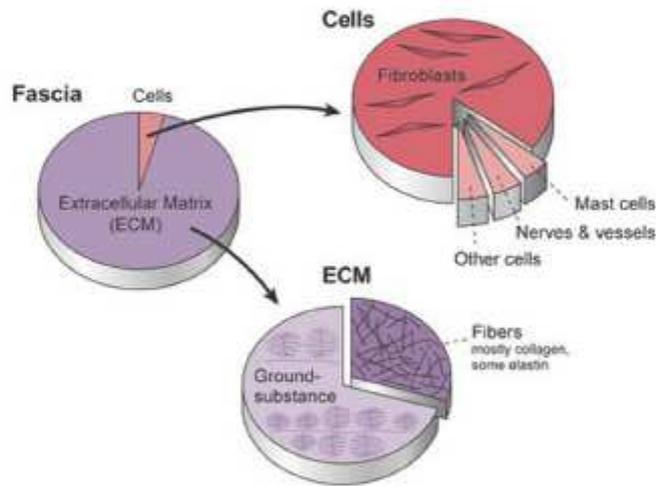


FASCIAL FITNESS®

ANATOMIA
DA FASCIA

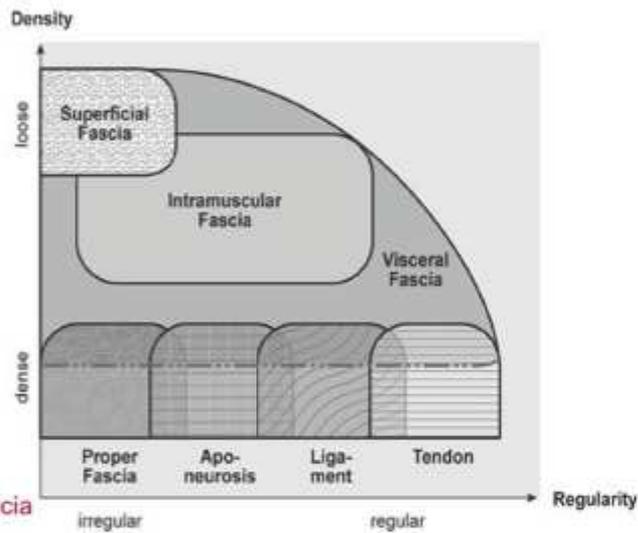


DO QUE É FEITA A FASCIA



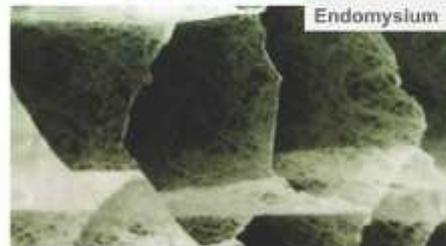
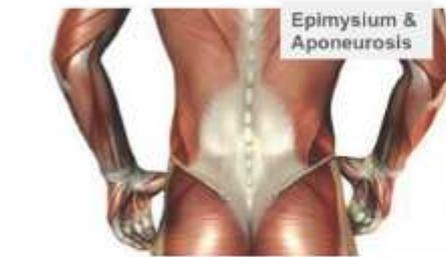
Anatomia da Fascia

DIFERENTES FORMAS DA FASCIA



Anatomia da Fascia

TERMINOLOGIA FUNCIONAL DA FASCIA



Anatomia da Fascia

FASCIA FASCINANTE

O Documentário completo (45 min) pode ser encontrado em diversos idiomas no You Tube

- Buscar por: Documentário sobre Fascia
- www.quarks.de

Anatomia da Fascia

FASCIA FASCINANTE



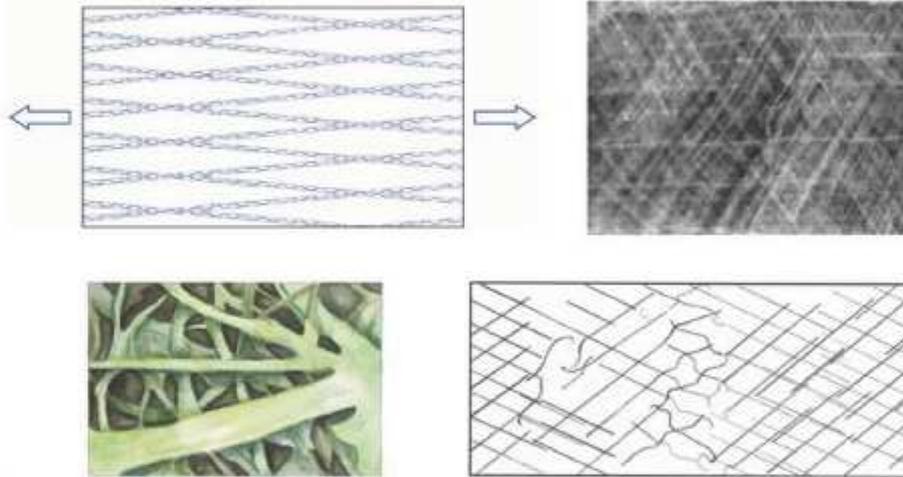
Anatomia da Fascia

REDESCOBRINDO A FASCIA



Anatomia da Fascia

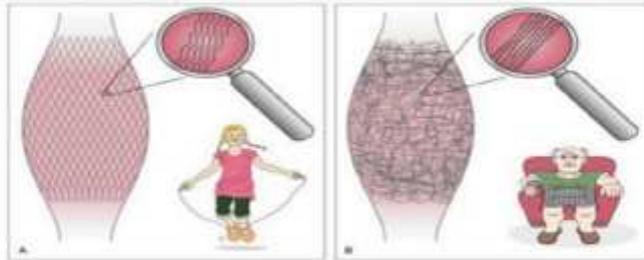
ARQUITETURA DA FASCIA



Anatomia da Fascia

TECIDOS SAUDÁVEIS

Healthy loading induces remodeling of fascial architecture 



- Staubesand 1996 found a 2-directional **lattice** orientation in fasciae of young women compared with older women.
- Jarvinen 2002: **immobilization** induces multidirectional collagen arrangement and crimp-reduction.
- Wood 1996 reported an increased collagen **crimp** formation in daily running rats.

Anatomia da Fascia

FIBROSE E PERDA DE ONDULAÇÃO

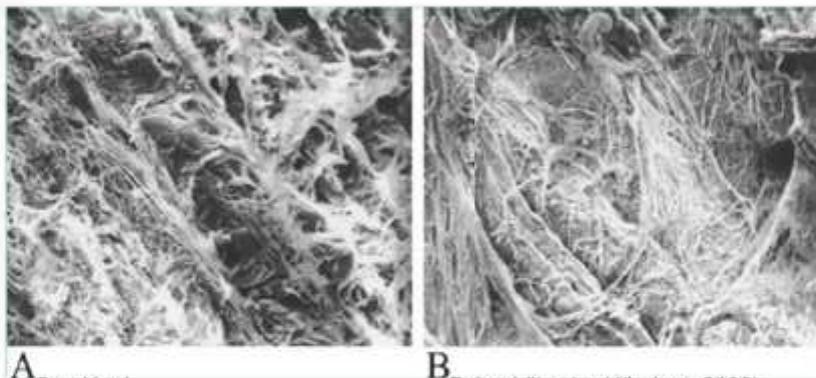


- Colágeno ondulado: típico da fascia de jovens (Staubesand 1996)
- O estudo de Wood 1998 mostrou que uma corrida regular induziu significativamente mais formações onduladas nos tendões de ratos.

Anatomia da Fascia

FIBROSE E PROLIFERAÇÃO

Imobilização leva à proliferação irregular no arranjo das fibras de colágeno



A: Saudável

B: Imobilizado (Järvinen 2002)

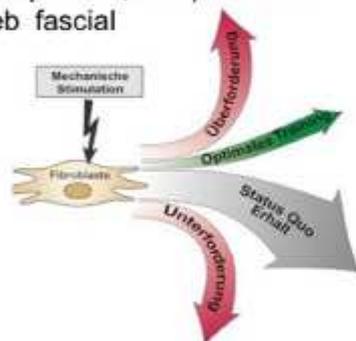
Anatomia da Fascia

LEI DE DAVIS



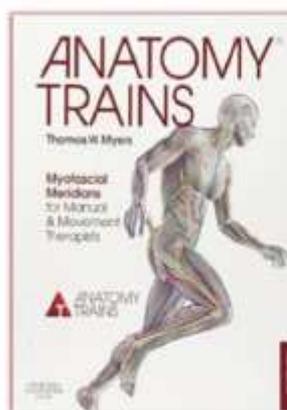
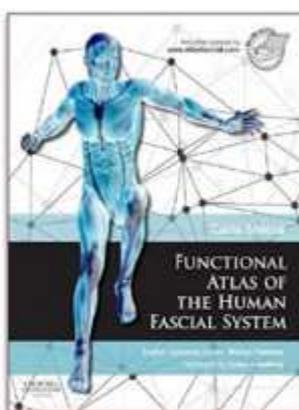
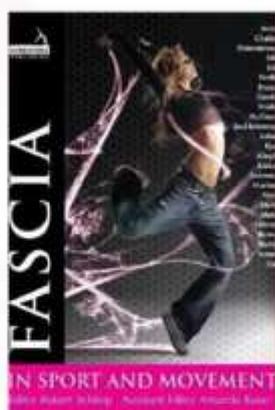
„Use-o ou Perca-o “

Os tecidos de Colágeno são adaptáveis → com a carga adequada e, nós podemos remodelar a web fascial



Anatomia da Fascia

RECURSOS ÚTEIS



Anatomia da Fascia

REBOTE ELÁSTICO



REBOTE ELÁSTICO – EFEITO CATAPULTA

A Fascia Humana tem capacidade de acúmulo cinético tal como cangurus and gazelas (Sawicki et al 2009)



Rebote Elástico

O Efeito Catapulta é usado principalmente em movimentos elásticos, rítmicos como caminhar, correr e saltar.



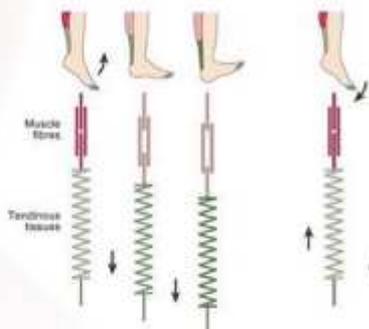
Mas pouco encontrado em movimentos cíclicos e uniformes como no ciclismo ou spinning.



Rebote Elástico

O EFEITO CATAPULTA

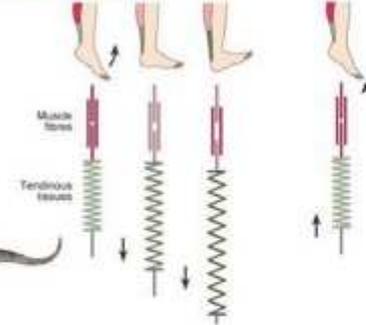
Contração habitual dos Músculos



- Fibras Musculares encurtam e alongam
- Tendões mantêm seu comprimento
- Isto acontece in movimentos cíclicos e regulares como no ciclismo

Rebote Elástico

Movimento com Rebote Elástico – Efeito Catapulta



- Fibras Musculares contraem em quase isometria
- Elemento Fascial alonga e encurta como Mola Elástica. Exemplo – na corrida
- Isto foi provado por experimento com ultrasom por Kawakami

O EFEITO CATAPULTA



Rebobe Elastico

REBOTE ELÁSTICO NA AÇÃO

Resultdos

- Mais **contração isométrico** das fibras musculares
- Fascia trabalha mais como uma **mola elástica**.



Kawakami 2002

Rebote Elástico

SALTOS DE FASCIA

Princípio Ninja versus treinamento pliométrico

Princípio Ninja

Faça o „menor“ barulho possível

Mova-se com um senso de „silêncio“ nos pés

Desafiando longas cadeias fasciais



Treinamento Pliométrico

Movimentos com barulho e relativamente mais duros

Concentra carga em regiões mais específicas

Conclusão: ambas formas treinam a Fascia – no Fascial Fitness nós recomendamos o princípio Ninja porque é mais suave para com as articulações e menos propenso para a lesão.

Rebote Elástico

FATOS DA FASCIA

Eur J Appl Physiol (2011) 111:539-548
DOI 10.1007/s00421-010-1667-4

ORIGINAL ARTICLE

Effects of plyometric training on both active and passive parts of the plantarflexors series elastic component stiffness of muscle-tendon complex

Alexandre Fouré · Antoine Nordez · Peter McNair · Christophe Cornu

„ Um aumento significativo do componente passivo na resistência do CES foi encontrado. Em contraste, foi encontrado um significativo decréscimo na parte ativa da resistência do CES ”



Rebote Elástico

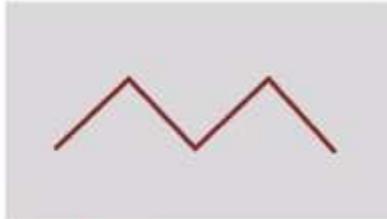
CARACTERÍSTICAS DO REBOTE ELÁSTICO

Elegância – Ritmo - Agilidade

FORA

Mudanças abruptas de direção

Principalmente Ativação Muscular

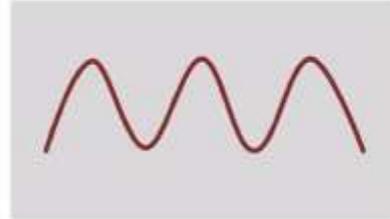


Rebote Elástico

DENTRO

Mudanças de direção com opcional desaceleração e aceleração (sinusoidal)

Silencioso e suave → Princípio-Ninja



PRINCÍPIOS DO REBOTE ELÁSTICO



Rebote Elástico

Métodos Convencionais de Treinamento:
Focado no „lançando a flexa“.

Orientação para abordagem da Fascia:
Pre-tensionamento & carga nos elásticos da fascia para uma melhor força elástica.

Ótima sequência no Rebote Elástico

- Ativação das longas cadeias (linhas)
- Movimento contra preparatório (mola)
 - Iniciação Proximal
 - Atraso Distal
- Carregue o movimento com peso.
- Mude os vetores e adicione variações

PREPARAÇÃO DO CONTRAMOVIMENTO

1. Inicie o movimento pela **extensão do elemento distal** (Pré-estiramento Dinâmico)
2. **Segmento Proximal** dá início ao movimento atual
3. Finalmente, começa com o elemento distal e segue com um **ligeiro atraso** (como num pendulo elástico)



Rebote Elástico

ADICIONANDO CARGA

- Realçar o **pre-estiramento** das estruturas da fascia
- Aumento „carga“ e intensidade
- 500 g / 2 lbs são suficientes para os iniciantes e movimentos com longas alavancas
- **Aumento gradual** para além de 2 – 4 kg / 5 – 10 lbs



Rebote Elástico

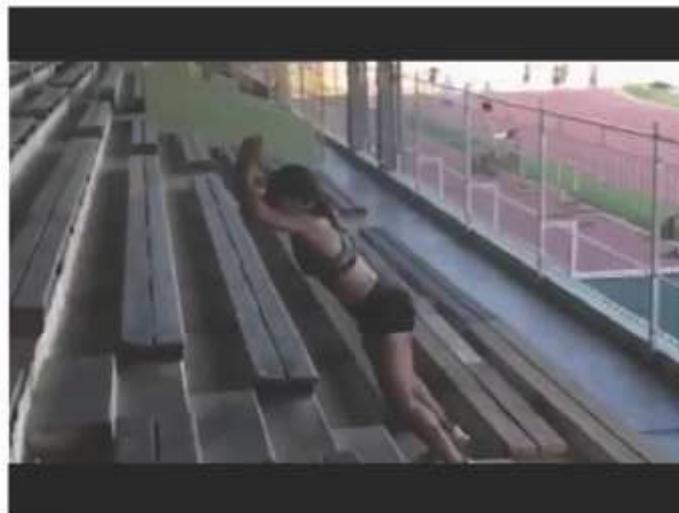
GUIA DE TREINAMENTO

- Comece a adicionar exercícios de Rebote Elástico 2 – 3 vezes por semana com **baixo número de repetições**
- Inicie com **baixa carga** e aumente devagar
- Incorpore ativamente a **propriocepção** (consciência corporal)
- **Siga com cautela**: evite um over training – permita-se um tempo adequado para **rehidratar-se**
- Permita-se um tempo de **recuperação** adequada – de modo geral 48 – 72 hours



Rebote Elástico

SALTOS COM FASCIA

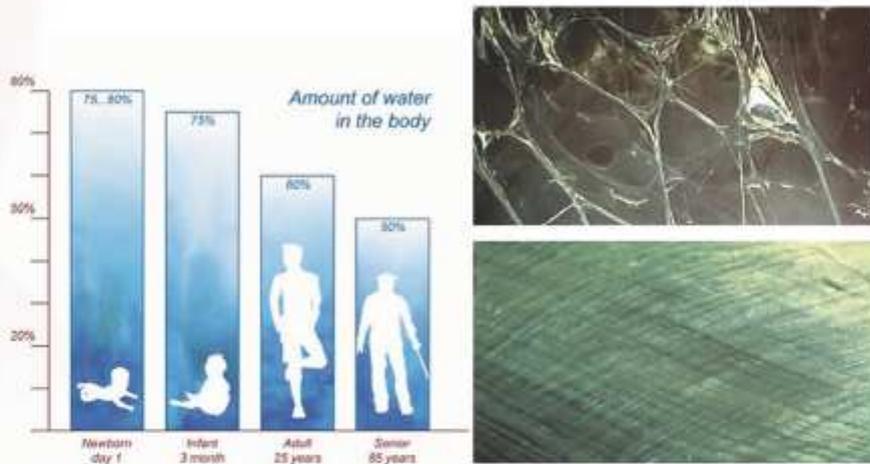


Rebote Elástico

LIBERAÇÃO FASCIAL

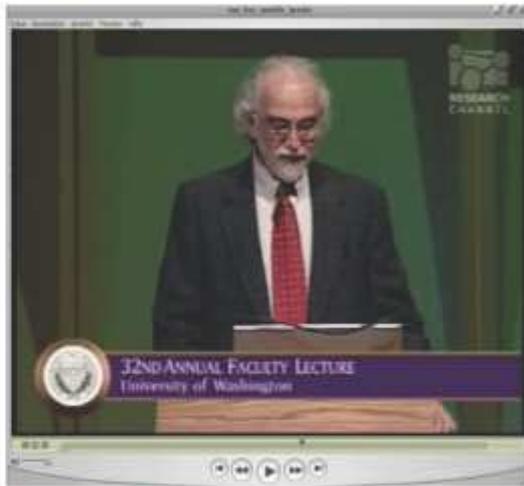


UM CORPO DE ÁGUA



Liberação Fascial

NOVIDADES SOBRE A ÁGUA



**Gerald Pollack
(Universidade de
Washington)**

Para livre download da
apresentação em vídeo:
browse para
„Gerald Pollack, Fresh
views from the water's
edge“

Liberção Fascial

ÁGUA LÍQUIDA E ÁGUA GEL



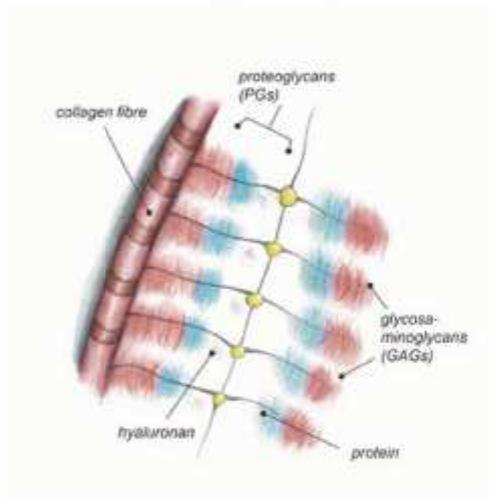
Água ligada
A quarta fase da Água



Liberção Fascial

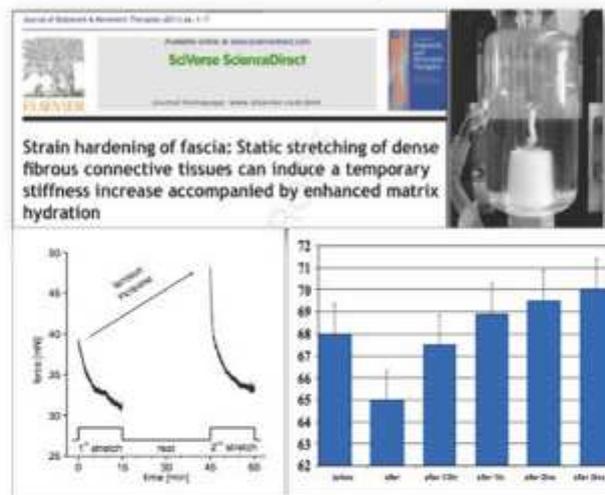
MATRIZ EXTRACELULAR (MEC)

1. Fibras: Colágeno e Elastina
2. Complexos de Açúcar-Proteína: Glicosaminoglicanos (GAG) – especialmente o Ácido Hialurônico, Proteoglicanos
3. Água : ligada e não ligada



Liberação Fascial

MELHORA NA HIDRATAÇÃO DA MATRIZ



Liberação Fascial

CRISTAL FLUIDO



Maior parte do volume do tecido fascial é água (68%)

A maior parte desta água está como água delimitada e água livre.

Dentro disto, a orientação das moléculas de água tem a configuração de um cristal líquido ao longo da superfície das proteínas de açúcar, dentro da substância fundamental.

Liberação Fascial

FASCIA COMO UM SISTEMA HIDRODINÂMICO DE DESLISAMENTOS

"Muscles Attitude" do Dr. J.C. Guimberteau



Liberação Fascial

TECNICAS COM O ROLO

Rolo de modo Rápido

- Antes de competir e treinar
 - Estimulação
 - Tonificação
- Rolo rápido 6-8 vezes na mesma área.



Liberação Fascial

Rolo de modo Lento

- Depois de competir ou treinar
 - Regeneração
 - Rehidratação
 - Liberação
- **Super Lento** rolando de modo contínuo
- Experimente conscientemente até a linha de dor („A Dor Boa“)
- **Multidirecional:** Trabalhe em ângulos e deslizamentos

DIVERSOS ROLLERS PARA A FASCIA



Liberação Fascial

FASCIAL STRETCH



MODELO DE TENSEGRIDADE

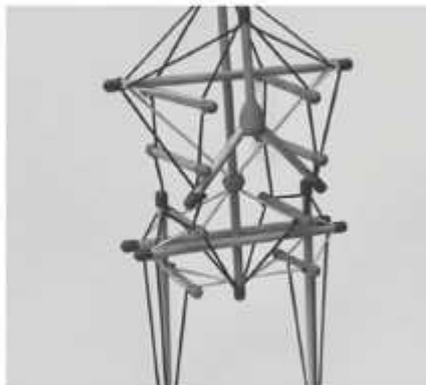
„Tensão“ + „Integridade“ = „Tensegridade“



Fascial Stretch

ESTRUTURAS DE TENSEGRIDADE

... ganhe sua integridade através do equilíbrio das estruturas tenseis



Fascial Stretch

Stephen Levine: www.biotensegrity.com.
Daniele Claude-Marin: "Living Biotensegrity", Kiener Verlag

TENSEGRIDADE



Fascial Stretch

MERIDIANOS MIOFASCIAIS

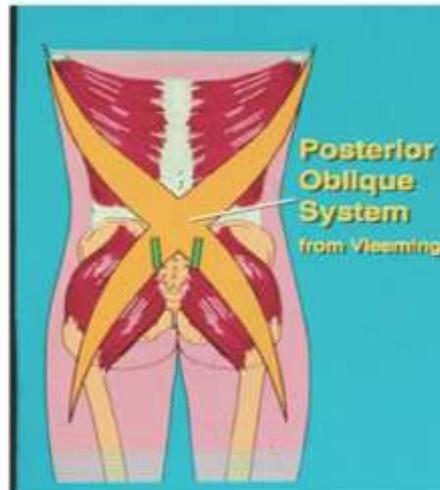
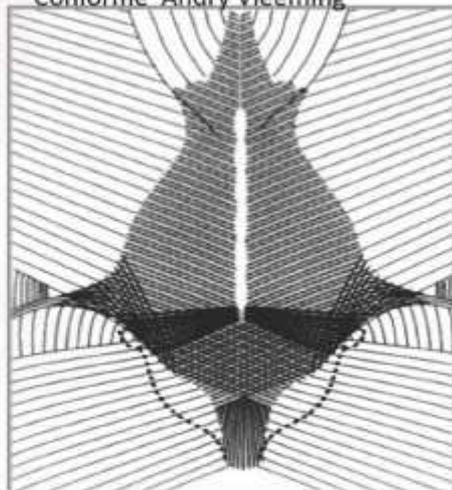
Trilhos Anatômicos segundo Tom Myers... um excelente modelo para compreender a tensegridade no corpo



Fascial Stretch

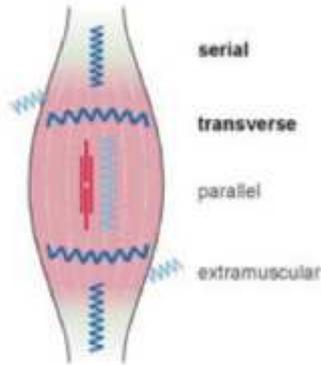
CADEIAS MIOFASCIAIS

Conforme Andry Vleeming



Fascial Stretch

CARGA NOS ELEMENTOS DA FASCIA



Trabalho Muscular Tradicional

- Músculos contraem
- A carga segue pelos elementos em série e transversalmente (stretched)
- As cargas em paralelo & extramuscular

Fascial Stretch

PANDICULAÇÃO



Rev. Sistemática: Behm et al. 2016
 Appl Physiol Nutr Metab 41: 1-11
Esticar-se como parte de um aquecimento antes do treino pode ajudar a evitar lesões musculares e ter um ganho maior de flexibilidade articular (ROM).



Fascial Stretch



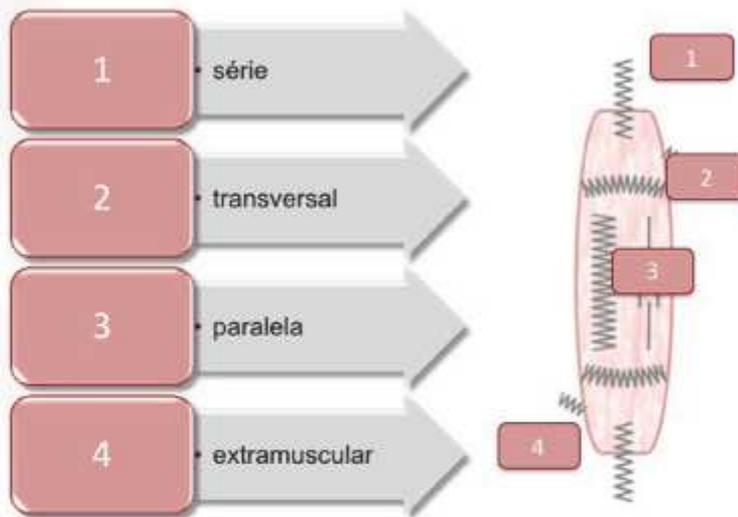
Fascial Stretch

PANDICULAÇÃO



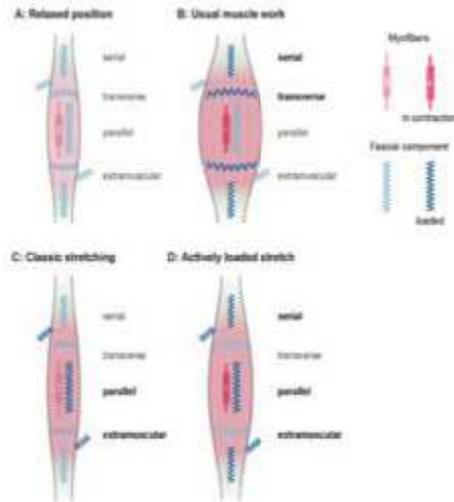
Fascial Stretch

ELEMENTOS DA FASCIA NA MIOFASCIA



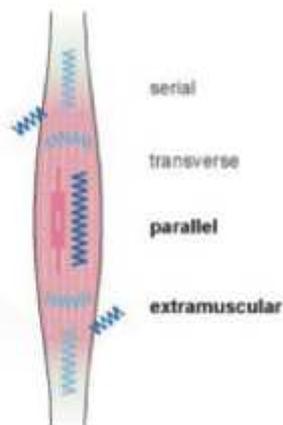
Fascial Stretch

CARGA NOS ELEMENTOS DA FASCIA



Fascial Stretch

CARGA NOS ELEMENTOS DA FASCIA



Alongamento Clássico = Melting Stretch

- Músculos ficam relaxados
- Elementos em paralelo & extramuscular têm carga (stretched)
- Não há carga em série e transversalmente

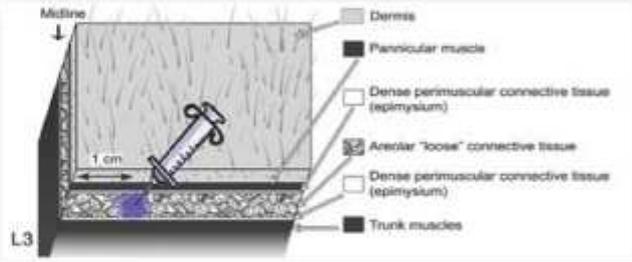
Fascial Stretch

MELTING STRETCH

OPEN ACCESS [Ready to publish online](#) 

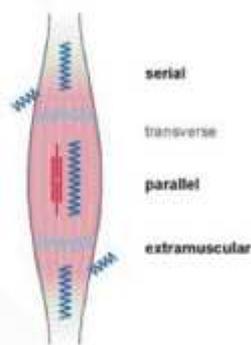
Stretching of the Back Improves Gait, Mechanical Sensitivity and Connective Tissue Inflammation in a Rodent Model

Sarah M. Corey^{1,2*}, Margaret A. Vizzard^{1,2}, Nicole A. Boufford¹, Gary J. Badger¹, Helene M. Langevin^{1,4}



Fascial Stretch

APLICAÇÃO DE CARGA NO ELEMENTO FASCIAL



Stretch com carga ativa

- Os músculos são contraídos na sua posição de extensão final
- Os elementos em série, paralelo e extramuscular recebem carga (stretched)
- Os elementos transversais não recebem carga

Fascial Stretch

CARACTERÍSTICAS DO STRETCH FASCIAL

- Ativação de **longas cadeias** e **tensegridade** das estruturas
- **Pandiculação** / mudanças de vetor
- **Mantenha** seu alongamento na posição final
 - Mini Balanços
 - Pesos
 - Resistência
 - Combinação de todos eles



Fascial Stretch

FASCIAL STRETCHES

Alongamentos com grande plasticidade

- Ative as longas cadeias
- Principalmente em paralelo e nas partes fasciais extramusculares



Fascial Stretch

Alongamentos em Pandiculação

- Varie em diferentes movimentos no seu alongamento, para criar uma condição individual melhor. Gere impulsos para os músculos e fascia („alongue sua teia fascial em 3-D)
- „Alongue-se como um gato o faz“

Alongamento com carga ativa

- Ponha uma tensão na fascia através da ativação de um pré-estiramento dos músculos ou através de carga ou resistência.
- Alongamento em paralelo, extramuscular e serial (= **impulso para mudanças nos ligamentos, eg.**) partes da fascia
- Variações: Combinações destes alongamentos, também com mini balanceios e/ou pesos.

DIFERENÇAS CONSTITUCIONAIS

Nós diferenciamos 2 tipos básicos:

Tipo Viking

Estrutura fascial rígida, hipomobilidade
Muito estavel e bem equipado e adaptado para clima artico



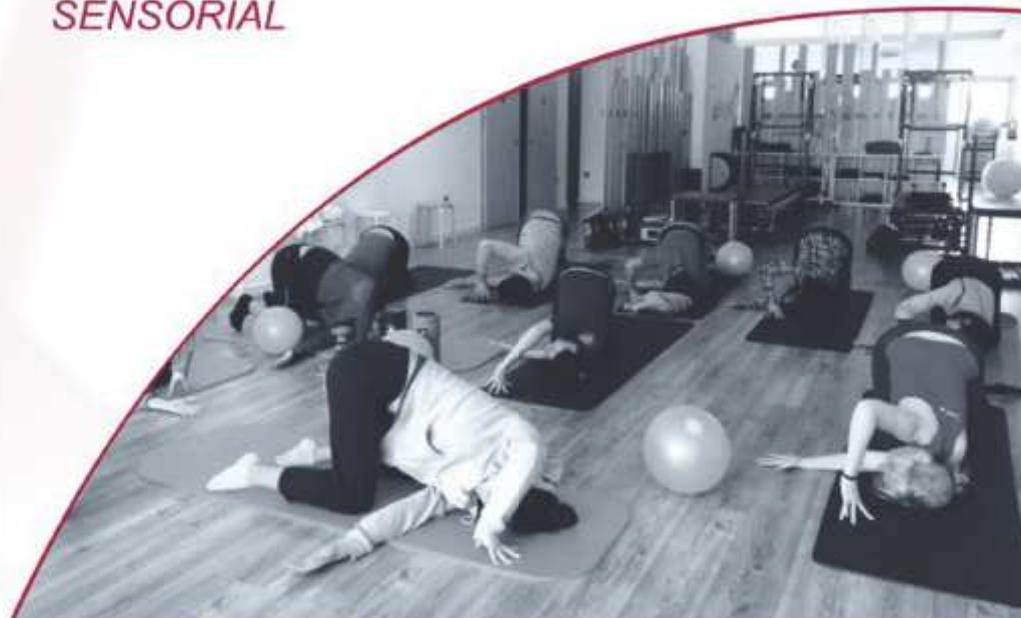
Tipo Temple Dancer

Estruturas de tecido mole fascial, hiper móvel
Muito flexivel e bem equipados e adaptados ao clima tropical



Fascial Stretch

REFINAMENTO SENSORIAL



FASCIAL FITNESS®

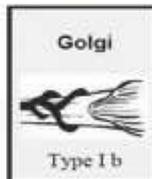
FASCIA COMO UM ÓRGÃO SENSORIAL

A fascia é densamente preenchida com terminações nervosas mecanoreceptivas e age como nosso maior órgão sensorial (Stecco 2006, Mense 2008)



Refinamento Sensorial

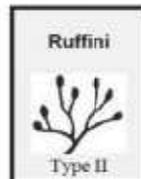
MECANORECEPTORES



Golgi



Paccini



Ruffini



Intersticial

Stilwell 1957
Sakada 1974
Vshivtseva 1988
Yahia 1992
Stecco 2006
Mense 2008
Langevin 2011

Refinamento Sensorial

FASCIA COMO UM ÓRGÃO SENSORIAL

Fascia como um "órgão sensorial" – alta densidade de receptores proprioceptivos nas zonas de deslizamento entre os músculos (Mense)



ZPDS: Zona Primária de Deslizamento Superficial

Refinamento Sensorial

A PERDA DA PROPRIOCEPÇÃO

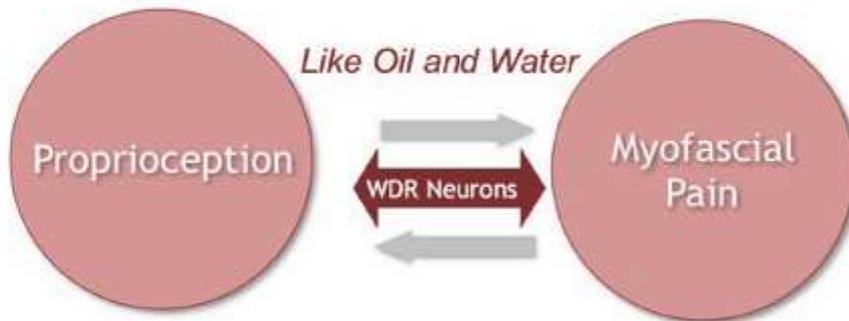


Refinamento Sensorial

PROPRIOCEPÇÃO & DOR MIOFASCIAL

A dor lombar baixa é associada com diminuição de propriocepção

Leinonen V (2003) Spine 28: 842-48



Refinamento Sensorial

ESTIMULANDO A PROPRIOCEPÇÃO



Tocar, esfregar, escovação, golpear

Exercícios de equilíbrio

Alterando a relação com a gravidade

Orientação no espaço

Variações na velocidade, ritmo, intensidade

Movimentos micro

imagens e imaginação

Sensações de bem-estar / Bliss:
'Facilidade e Fluência'

Refinamento Sensorial

CARACTERÍSTICAS DO REFINAMENTO SENSORIAL

IN:

Consciência corporal

Alto nível de precisão e orientação nos gestos

OUT:

Atitude :

"Sem dor não há ganho"



Refinamento Sensorial

CONTRAINDICAÇÕES



CONTRAIINDICAÇÕES

- **Bandeira Vermelha**
Feridas recentes, inflamação, osteoporose grave, veias varicosas (por laminagem), forte atitude de orientação para a performance
- **Bandeira Amarela**
Hiper mobilidade grave, baixa resiliência cardiovasculares e pressão arterial elevada para movimentos dinâmicos, grávidas, marcapasso
- **Bandeira Verde** para todos



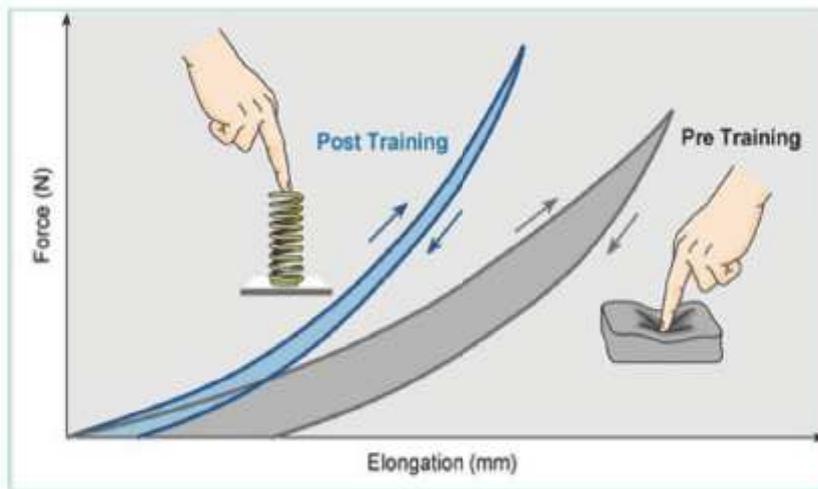
Contraindicações

ESTIMULAÇÃO CELULAR

REORGANIZAÇÃO
DA MATRIZ



O COLÁGENO REAGE À ESTIMULAÇÃO ADEQUADA

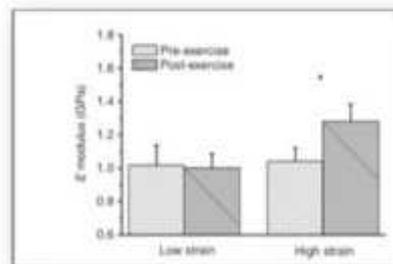


Estimulação Celular e Remodelagem da Matriz

O EFEITO LIGA-DESLIGA

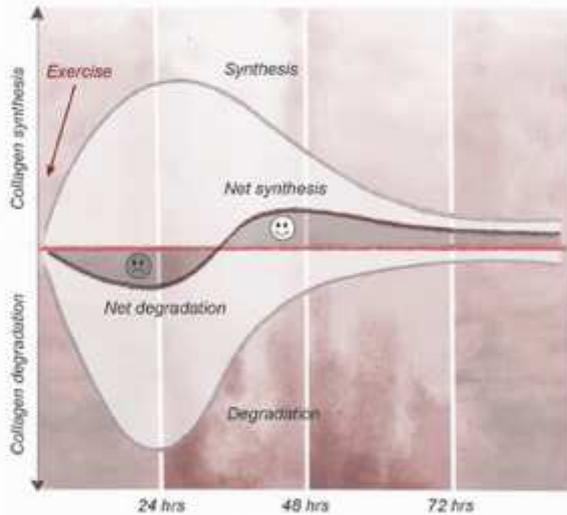
Isso indica que o limiar de esforço mecânico necessário para desencadear efeitos de adaptação é maior para o tendão do que para o músculo "

(Arampatzis et al. 2007 J Experim Biol 210)



Estimulação Celular e Remodelagem da Matriz

O PONTO DE VIRADA DO COLÁGENO

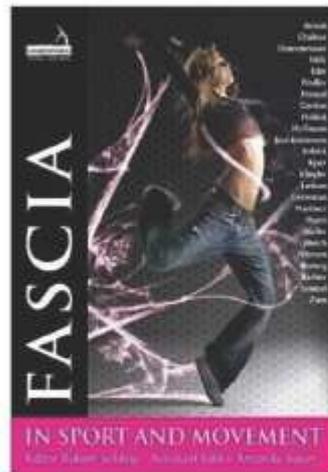


Virada do Colágeno no Tendão depois de estimulação

Estimulação Celular e Remodelagem da Matriz

10 REGRAS DO FASCIAL FITNESS

1. Rebote elástico
2. Contra movimento preparatório
3. Alongamento ativo e carga / variação e múltiplos vetores
4. Evoque as longas cadeias miofasciais
5. Propriocepção
6. Respeite a hidratação da matriz
7. Perseverança calma
8. Respeito às diferenças constitucionais
9. Proceda com cuidado
10. Cultive o meio fisiológico



10 Regras do Fascial Fitness

1. Rebote Elastico

A meta é otimizar nossa capacidade de acumular energia elástica.

Busque usar do esforço muscular com um senso de: fácil e fluente.

OUT: Movimentos agudos, bruscos, aterrissagens barulhentas e duras e uma súbita mudança de direção

IN: saltos elásticos dinâmicos, sem barulho, e com balanceios ritmicos



10 Regras do Fascial Fitness

2. Movimento Contra - Preparatório

A diferença crucial é produzir um ajuste fino no movimento.

OUT: Trabalhar somente com a força muscular

IN: Por carga na fascia com um contra movimento preparatório antes do movimento que irá se seguir. (Antecipação tensional)



10 Regras do Fascial Fitness

3. Alongamento em múltiplas direções

Preferência para a tensão em torno do ponto final do movimento disponível (alongamento), com diferentes moderações na amplitudes de força

OUT: Repetição de carga sem variação de direção/vetor

IN: Múltiplas variações de orientação de carga tensional. Alongamento ativo com participação de estímulo bem como relaxamento muscular.



10 Regras do Fascial Fitness

4. Envolve as longas cadeias miofasciais.

OUT: Grupos musculares isolados quando treinar & alongar muscles

IN: Treine todo o corpo, seguindo as longas cadeias miofasciais e os traçados globais



10 Regras do Fascial Fitness

5. Foco na Propriocepção e no Refinamento Sensorial

Forte ênfase na capacidade proprioceptiva e sensorial. Cultivo da consciência do corpo, refinamento, bem estar e Mindfulness

OUT: Atitude de "Sem dor não há ganho".

IN: Cultivar a percepção do corpo com alto nível de acuidade cinestésica assim como da percepção das sensações somáticas.



10 Regras do Fascial Fitness

Respeitando a Hidratação da Matriz

Tenha que um descanso adequado é um respeito às necessidades de recuperação do corpo (recuperar a viscoelasticidade & hidratação do tecido)

OUT: Correr por 30 min ou + na mesma velocidade

IN: Corra com diferentes velocidades, incluindo breves períodos de caminhada durante a corrida, respeitando a recuperação



10 Regras do Fascial Fitness

7. Percevere com Gentileza

Duração prevista para a adaptação do tecido: 3-24 meses (a 1/2 vida do colágeno é de aprox 1 ano)

OUT: sessões de treino severas (levando a dor muscular, inflamação, etc.)
IN: Sessões de treino agradáveis e orientadas para um tempo longo como nas artes marciais e Yoga



10 Regras do Fascial Fitness

8. Respeito às diferenças constitucionais

Nós diferenciamos dois Tipos básicos:

- “**Vikings**” são mais estaveis
- “**Temple Dancers**” são mais flexíveis

OUT: Classes de Yoga & Stretch focadas na hiper mobilidade em Temple Dancers.

Somente trabalhos de carga para os hipomóveis Vikings.

IN: Os levantadores de peso devem incluir algum trabalho de alongamento em suas rotinas
 Os dançarinos do templo adicionam pesos e carga de estabilidade dinâmica



10 Regras do Fascial Fitness

9. Proceda com cuidado

A inclusão do rebote fascial desencadeia muitas vezes um sentimento emocionante de brincadeira, de diversão e orientação para a aventura. No entanto, se indomável, isso também leva a lesões mais frequentes do que o treinamento muscular padrão com repetições monótonas.

OUT: Trabalhando através da dor – todo na atitude de "sem dor sem ganho" e/ou somente de acordo com o número definido de repetições ou por tempo.

IN: Seja atento - ouça seu corpo - conheça seus limites – apenas prossiga se feito com "facilidade e elegância" finas (Particularmente durante a fase de rebote elástica).



Prevenção de lesões:

Inclua como prioridade uma propriocepção ativa antes dos exercícios de rebote elástico

Poucas repetições

Comece com cargas baixas

Progrida através das semanas e meses e aumente somente se o ritmo e o movimento estiverem fluentes.

10 Regras do Fascial Fitness

10. Cultivando a fisiologia e a bioquímica do meio ambiente do corpo

O corpo não funciona bem em estado ácido, fique atento com as influências dos hormônios e a presença de citocinas inflamatórias, Taxa de hidratação para o fluxo da linfa/sangue



OUT: . Dieta pesada em gorduras saturadas, carne vermelha, açúcar branco e produtos alimentares processados. Estilo de vida sedentária

IN: Caçador e coletor, Paleo como plano de alimentação.

Estilo de vida ativo.

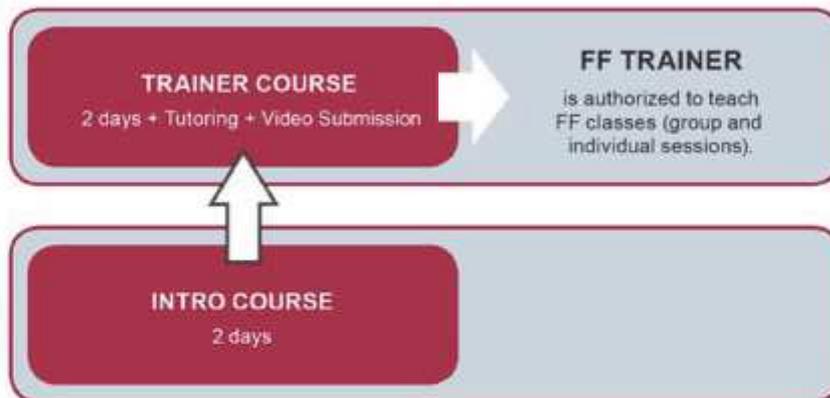
10 Regras do Fascial Fitness



CERTIFICAÇÃO E RECURSOS



PROX PASSO: CURSO TRAINER



Certificação e recursos

PROX PASSO: CURSO DE TRAINER

Privilégios com Fascial Fitness Trainer certificado

- Você pode usar o título de FF e a logo como suporte para o trabalho individual assim como aulas em grupo.
- Lista de seus contatos em detalhe no website oficial da FF
- Acesso às pesquisas em nosso banco de dados que contém exercícios, material de ensino, imagens, literatura, etc. (free pelos primeiros 6 meses, sujeito a taxas como membro da comunidade depois)
- Certificação precisa ser renovada a cada 2 anos (Assistindo ou re-fazendo o Curso Intro, Mais 1 Dia de Workshop ou Webinar)



Certificação e Recursos

CURSO FASCIAL FITNESS PARA TRAINER

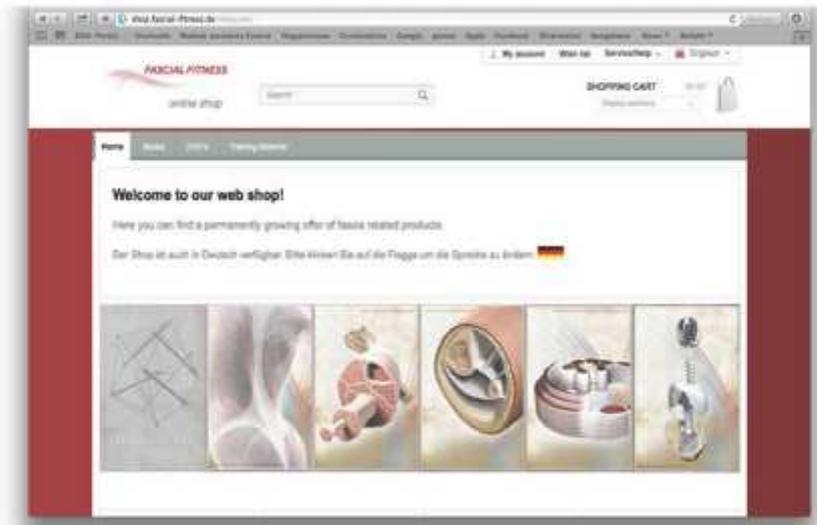
Exemplo de assuntos seguintes

- Corrida descalça
- Fascia Lombar / Saúde ds Costas
- Hiper- / Hipomobilidade
- Fascia e Temperatura
- Fascia e Hormones
- Novos atualizações do Fascia Research
- Ensinos Práticos
- Desenvolvimento de Exercícios



Certificação e Recursos

ONLINE SHOP



Assuntos organizacionais

www.shop.fascial-fitness.com

CONTATO



Fascial Fitness Association GmbH

Clemens-Schultz-Str. 50

20359 Hamburg

Tel 040-49203687

office@fascial-fitness.com

www.fascial-fitness.de

Office Management: Alexandra Venetikdis



Assuntos organizacionais

OBRIGADO

Master Trainer
JOHANNES C FREIBERG NT
johannesfreiberg@gmail.com
Facebook personal
Facebook Fascial Fitness Brasil
contato@fascialfitnessbrasil.com.br



FASCIAL FITNESS®
