FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS
INTRO CURSO

EXERCÍCIOS: REBOTE ELÁSTICO

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

FASCIAL FITNESS®

SALTOS ELÁSTICOS

ELASTIC JUMPS

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- 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;
- Hopserlauf
- Salte para a frente / trás, para os lados;
- Saltos em degraus
- saltos sapo
- Drop Jumps
- …

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

SALTOS ELÁSTICOS

ELASTIC JUMPS

ÁREAS DE APLICAÇÃO

- Atléticas
- Rehabilitação
- Desporto de Saúde

(Ajuste a Intensidade/ número de repetições)

CONTRAINDICAÇÕES

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

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 fáscia plantar (da Fascial Toning);
Africano inclinada; no processo de treinamento para a fáscia toracolombar

NOTAS

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

REBOTE DOS BRAÇOS

REBOUND ARMS

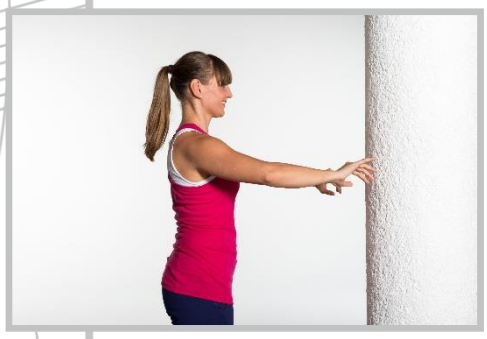
FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Rebote Elástico

ESTRUTURA FASCIAL

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

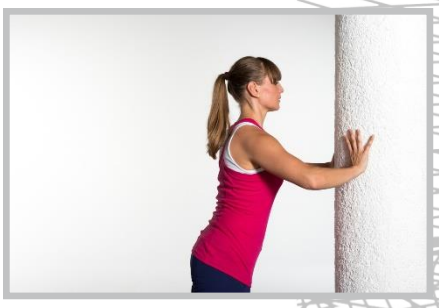
POSIÇÃO INICIAL



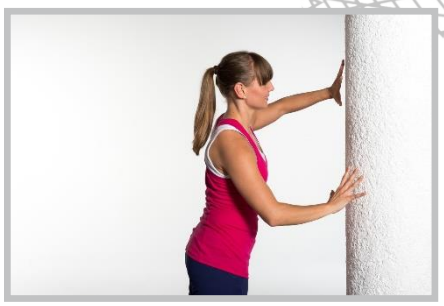
- Estimular a propriocepção: role a mão sobre uma pequena bola ou num mini rolo resistente; esfregá-las ou bater palmas.
- Afaste os pés na proporção dos quadris e fique um metro (aprox) da parede.
- Mantenha-se espandido(a) da sola dos pés até o topo da cabeça durante todo o exercício. (Tensegridade)
- 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 fáscia 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 mantena 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



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

REBOTE DOS BRAÇOS

REBOUND ARMS

CONTRA-INDICAÇOES

- Ombros em asa,

Instabilidade na cintura escapular ou no tronco

ÁRE.AS DE APLICAÇÃO

- Atlético
- Desportos de saúde

NOTAS

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

Tatil

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

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

VOO DA ESPADA

FLYING SWORD

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Recuo Elástico –
- Rebote Elástico

ESTRUTURA DA FASCIA

- Cadeias Anterior e Posterior

POSIÇÃO INICIAL

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 maximo 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.

FASCIAL FITNESS®

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

VOO DA ESPADA

FLYING SWORD

APLICAÇÕES

- Atleticas
- Desporto para a Saúde

CONTRA-INDICAÇÕES

- Contra indicações comuns
- Instabilidade da LWS

NOTAS

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; Estensão 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.

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