FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS
INTRO CURSO

EXERCÍCIO: FASCIAL STRETCH

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 PRINCIP

- 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.

- retornar à posição inicial.

FASCIAL FITNESS®

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

ALONGAR COMO GATO

CAT BODY STRETCH

APLICAÇÕES

- Atlética
- Rehabilitação
- Desporto de Saúde

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contraindicações comuns

NOTAS

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

Intensicado
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; incluia trilhos novos em 360 ° na cadeira ativando a cadeia lateral.

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

ALONGAMENTO FLAMINGO

FLAMINGO STRETCH

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Alongamento Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

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

APLICAÇÕES

- 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 tensegridade
- 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.

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

ALONGAMENTO FLAMINGO

FLAMINGO STRETCH

APLICAÇÕES

- Atlética
- Rehabilitação
- Desporto de Saúde

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contraindicações comuns

NOTAS

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

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

PASSO DO ELEFANTE

ELEPHANT WALK

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Alongamento Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Cadeia Posterior

POSIÇÃO INICIAL

- De um suporte à parte superior do corpo na altura do quadril, dobrando levente 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 iliaca 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.

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

FASCIAL FITNESS®

PASSO DO ELEFANTE

ELEPHANT WALK

APLICAÇÕES

- Atlética
- Rehabilitação
- Desporto de Saúde

CONTRA-INDICAÇÃO

- Contra-indicações comuns
- Hipertensão

NOTAS

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 isquiocrural 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

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