

## Обучающий семинар

# «МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ»

### в реабилитации и спортивной медицине

**Дата:** 18.02.2017

**Время:** 10:00 до 18:00

**Стоимость:** 6 000 руб.

**Адрес:** г. Санкт-Петербург, ул.Бумажная, д.18, БЦ «Портал», зал 331.

**Телефон:** 8 (812) 389-20-62

**Почта:** info@kalina-sm.ru

**Преподаватель:** основатель и руководитель студии FLOWIND Pilates, мастер-тренер компании Thera-Band и Блэк Ролл - Татьяна Калинина. У Татьяны большой опыт проведения обучающих семинаров и воркшопов по данной тематике для фитнес-инструкторов, персональных тренеров, профессиональных спортсменов в различных видах спорта (художественная гимнастика, теннис, сквош, борьба, легкая атлетика, триатлон, плавание, футбол, хоккей).



Семинар включает теоретическую и практическую части, а также эксклюзивные тематические разделы:

- ✓ Функциональная анатомия
- ✓ Важность эластичности миофасциальных структур
- ✓ Новые научные исследования в области эффектов применения миофасциальных техник
- ✓ Применение от реабилитации до восстановления после интенсивных тренировок
- ✓ Метод компрессии и не только! Виды миофасциальных техник с помощью оборудования (роллы, флекс-бары, мячи, дуоболы)
- ✓ Расширение границ знакомого формата МФР с помощью оборудования (использование для функциональной тренировки)
- ✓ Протоколы для реабилитации и профилактики распространенных спортивных травм
- ✓ Комбинирование техник в новом прогрессивном формате (миофасциальный релиз, функциональные упражнения, фасциальный стретчинг и упражнения на ребаундинг)

