Mobilizace hrudní páteře

Hrudní páteř je zároveň součástí kruhu (spolu s žebry a hrudní kostí) chránícího naše primární vitální orgány - srdce a plíce, s jejichž fasciálními obaly je zároveň na mnoha místech vazivově propojena a současně je její mobilita zásadní pro lokomoční pohyb.
Při sedenterním stylu života se stává jednou z postižených oblastí, jejíž hypomobilita zapadá do mozaiky příčin nejčastějších bolestí pohybového aparátu, s nimiž jsme konfrontováni (bolestmi krční a bederní páteře, kyčelních kloubů, atd).
Dosud nedostatečně prozkoumán je vliv její omezené hybnosti ve vztahu k srdeční a dechové funkci.

Co se v našem workshopu naučíte?

- 3D anatomie Th-páteře a žeber
- Fasciální propojení srdce a plic s hrudníkem košem a páteří
- Jak tvar jednotlivých žeber determinuje pohyb a možnosti jejich mobilizace
- Měkké techniky pro uvolnění “sleeve” a “core” vrstvy
- Množství autoterapeutických cviků s pomůckami (foam-roller, S-ball, theraband, duoball) i bez nich
- Specifika terapeutického přístupu dle somatotypu a tvaru páteře

STUDIO UNIVERSE
Dittrichova 3
Praha 2, 120 00

14. 2. 2020 od 14.00 do 18.00 hod

Cena 1250,- Kč

Bc. Štěpán Haškovec
Dittrichova 3
Praha 2, 120 00

+420 737 712 939
stepan.haskovec@gmail.com
www.spiralnifyzioterapie.cz