

# Mobilizace fascií trupu v pohybu



**Jak spojit “měkké techniky” a pohyb?**

**Jak hravou formou spojit diagnostiku a léčbu fasciálních adhezí v dynamice?**

**Proč je výhodné spojit terapii a zátěž?**

**Jak rychle zaintegrovat dosažená zlepšení do každodenních činností?**

## Co Vás čeká?

3D anatomie fascií trupu, myofasciální kontinuity a relativní pohyb vrstev

Thoracolumbální fascie a její význam pro bolesti Lp

Dynamické uvolnění SI kloubů

Techniky pro uvolnění sleeve a core vrstvy

Využití chůzového modelu pro uvolnění trupových svalů a fascií

Autoterapeutické cviky pro udržení 3D pohyblivosti páteře a trupu

Využití pomůcek k hydrataci tkání trupu (foam-roller, S-ball, duoball, atd.)

**12. 3. 2021 9:00 až 17:00**

Cena 2450 ,- Kč

**Přihlášky na [stepan.haskovec@gmail.com](mailto:stepan.haskovec@gmail.com)**

Bc. Štěpán Haškovec  
Dittrichova 3  
Praha 2, 120 00

+420 737 712 939  
[stepan.haskovec@gmail.com](mailto:stepan.haskovec@gmail.com)  
[www.spiralnfyzioterapie.cz](http://www.spiralnfyzioterapie.cz)