

ERGON Combo miofascialni tečaj

IASTM – CUPPING – FLOSSING – FOAMROLLER

1. dan - NAPREDNA TEHNIKA ERGON IASTM

9.00-09.45 TEORETIČNA PREDSTAVITEV

09.45-10.45 NAPREDNI ERGON PRIJEMI

10.45-11.00 Odmor za kavo

11.00-12.00 POVRŠINSKA ZADNJA LINIJA (stegenske mišice/gastrocnemius)

12.00-13.00 POVRŠINSKA PREDNJA LINIJA (trup)

13.00-14.00 ODMOR ZA KOSILO

14.00-15.00 POVRŠINSKA PREDNJA LINIJA (kvadriceps)

15.00-16.00 SPIRALNA/BOČNA/GLOBOKA SPREDNJA LINIJA (mišice trebuha/toraks)

16.00-17.00 LINIJE ROK (ramena)



2. DAN – ERGON CUPPING/ERGON FLOSS/ERGON FOAMROLLER

9.00-9.30 Cupping - teoretična predstavitev

9.30 -10.00 Ergon Cupping Lab 1. Tehnike cupping terapije

10.00-10.30 Ergon Cupping Lab 2. Patologije trupa (SBL/Spirala/stranska/SFL/Globoka sprednja linija)

10.30-11.00 Ergon Cupping Lab 3. Patologije okončin (zgornje/spodnje okončine)

11.00-11.15 Odmor za kavo

11.15-11.30 ERGON Teoretična predstavitev uporabe floss-inga

11.30-12.00 Ergon Flossing Lab 1. Tehnike zdravljenja z floss-ingom

12.00-12.45 Odmor za kosilo.

12.45-13.15 Ergon Flossing Lab 2. Mišično-sklepne aplikacije – trup/zgornje okončine

13.15-13.45 Ergon Flossing Lab 3. Mišično-sklepne aplikacije - Spodnje okončine

13.45-14.00 Ergon teoretična predstavitev valjčkanja – Foam rolling

14.00-14.30 Ergon Foam Rolling Lab 1. Stegenske mišice/Gastrocnemius/Plantarno območje/Trup (SBL)-ITB (bočna linija)

14.30-15.30 Ergon Foam Rolling Lab 2. Kvadricepsi (SFL), adduktorji kolka (DFL), zgornje okončine (linije rok)

15.30-16.00 Razprava in podelitev certifikatov

