

OKLEVÉL

Megyeri Hajnalka

részére,
aki az Almásy Mozgásakadémia által szervezett

FASCIATRÉNING, MOBILIZÁCIÓ ÉS STRETCHING

képzés elméleti és gyakorlati oktatásán részt vett.

A képzésen elsajátított ismeretek:

- A kötőszövet struktúrája, élettana
- A fasciarendszer elemei
- Fasciavonalak
- A fasciákra gyakorolt mechanikai ingerek hatása
- Ízületi mobilitás, stretching, mobilizáció
- A fasciatréning alapelvei és technikái
- Az SMR technika, facialazítás hengerrel

Budapest, 2020. június 19-21.



Almásy Csilla

képzésvezető
gyógytornász-fizioterapeuta