

Prevenziós & rehabilitációs mozgás

Kinek ajánljuk: Masszőröknek és trénereknek

A képzésről

Hogyan kösd össze a manuális kezelést gyakorlatokkal, amit az ügyfél otthon is végezhet. McKenzie alapok, mobilitás, stabilizáció, tudatos mozgásoktatás.

Részletes tematika

1. A manuális kezelés és a mozgás összekapcsolása
 2. McKenzie módszer alapelvei és gyakorlatai
 3. Gerincmobilitás és -stabilizáció (nyak, háti, ágyéki szakasz)
 4. Csípő- és vállmobilitás fejlesztése
 5. Core-stabilitás gyakorlatok
 6. Otthoni gyakorlatsor összeállítása az ügyfél számára
 7. Edukáció: hogyan motiváljuk az ügyfelet a rendszeres mozgásra
-

Tripont Stúdió · Táltos utca 15/b, Budapest, 1123

Telefon: +36 20 468 1832 · E-mail: csorbajani@gmail.com

www.tripont.life