ANATOMY TRAINS - ALAPELVEK

Kötőszövet jelentősége a sportolók ellátásában, felkészülésében

Előadó: Szabó Krisztina

Gyógytornász-Fizioterapeuta, Redcord terapeuta, FMS tréner

Septum Work-TestSzobrász

A KEZDETEK

Dr. Ida P. Rolf - USA (1896-1979)

Biokémia professzor

Úttörő új szemlélet ,más fókusz

Fascia a „forma szerve”

Beleérző,olvadó érintéssel formálható

Rolfing – 10 kezelés kidolgozása

Thomas W. Myers – USA

Tanítvány, a szemlélet továbbfejlesztője,

az Anatomy Trains iskola megteremtője.

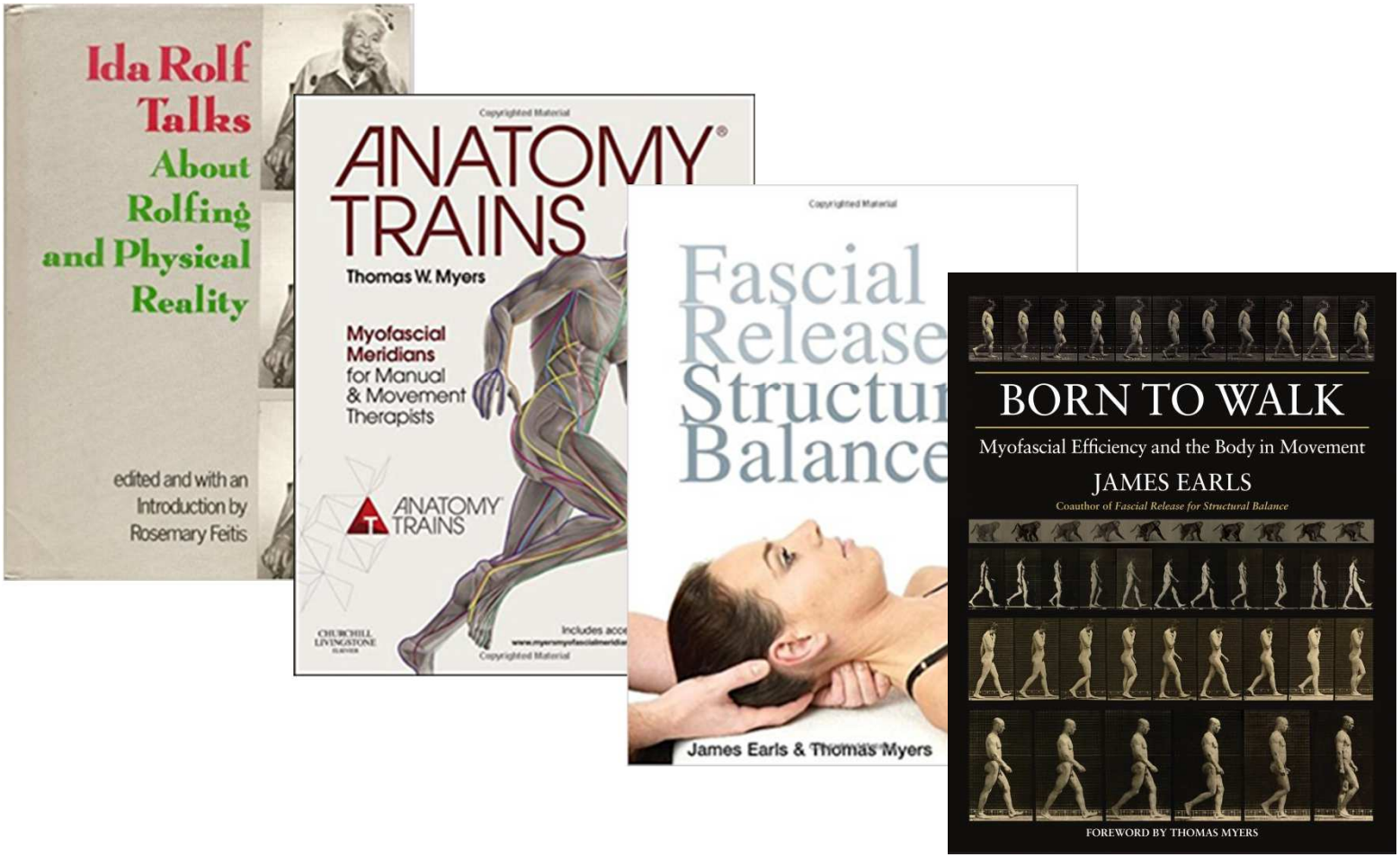
Napjainkban is aktívan kutat és tanít világszerte.

12 kezelés Strukturális Integráció

3 kezelés

MASZ
1897

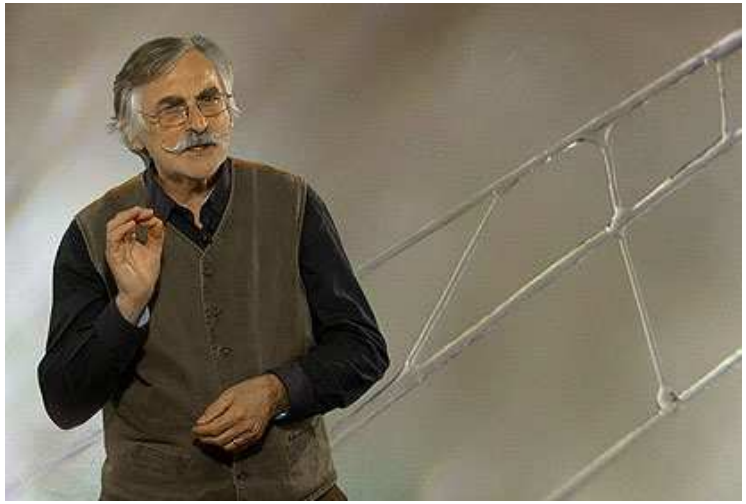
ANATOMY® TRAINS



2017. november

MASZ Sportegészségügyi Konferencia
Szabó Krisztina vezető gyógytornász

A FASCIA



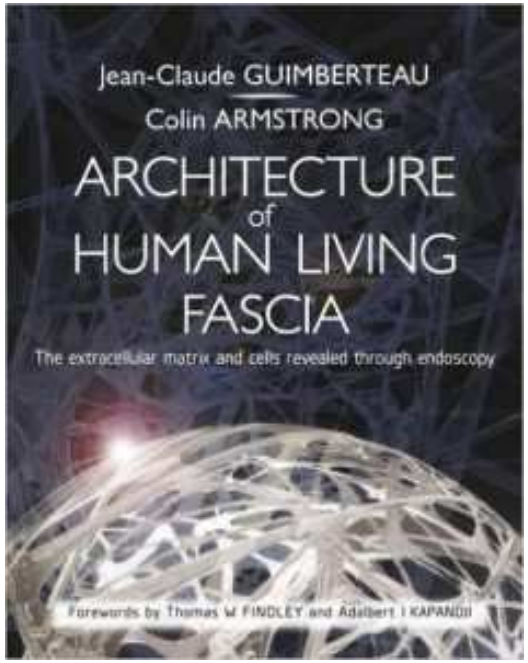
Dr.Jean-Claude Guimberteau

Plasztikai sebész,kézsebész 2012-ben a francia Plasztikai Sebész Társaság elnöke volt.

Fascia kutatásai új tudományágat teremtettek.

Élő emberen(in vivo) mikrokamerával kísérte figyelemmel, hogyan működik a testünk a bőrünk alatt.

Biotensegritás fogalma

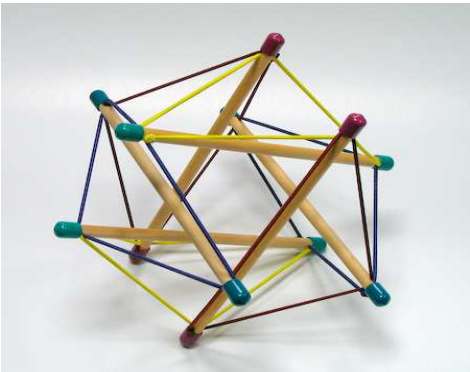


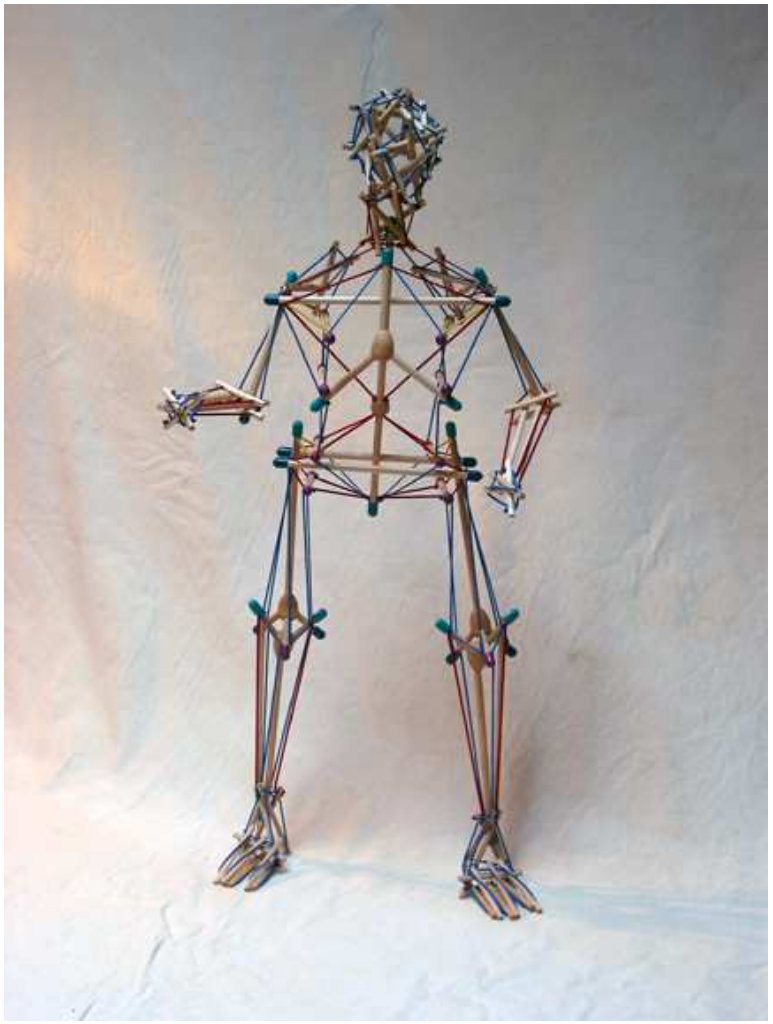
A TENSEGRITÁS FOGALMA

„I think for the moment that biotensegrity is the only one concept able to explain how a body can resist gravity. There is no other concept able to describe it.” J.C.Guimberteau

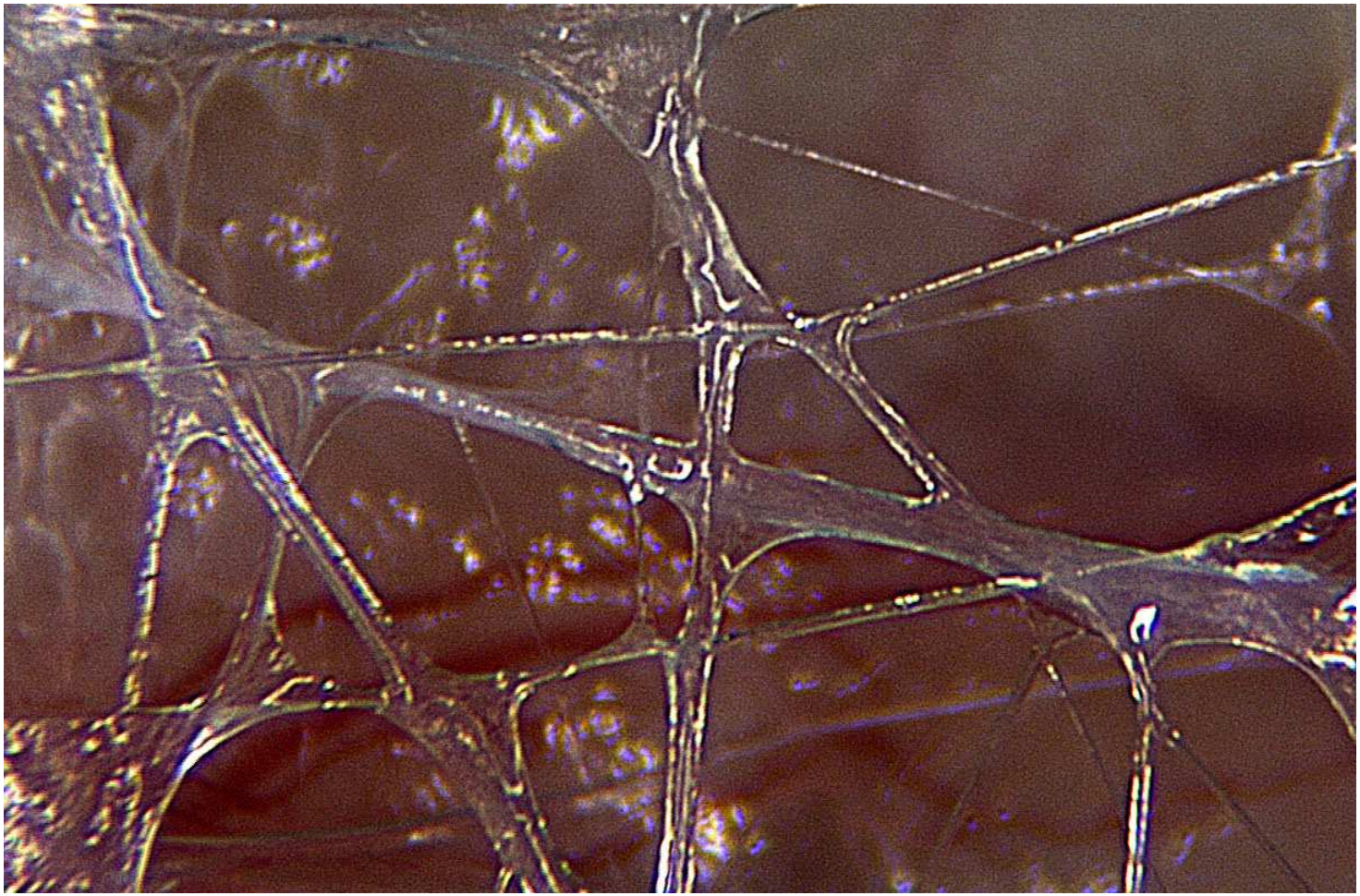
Tenzió, integritással: testünk integritása a lágyszövetek tenziós (nyomás) egyensúlyától függ, nem a csontok elrendeződésétől

A tenzegritás harmóniájának felborulása megmagyarázza a sérülések és kompenzációk „vándorlását”





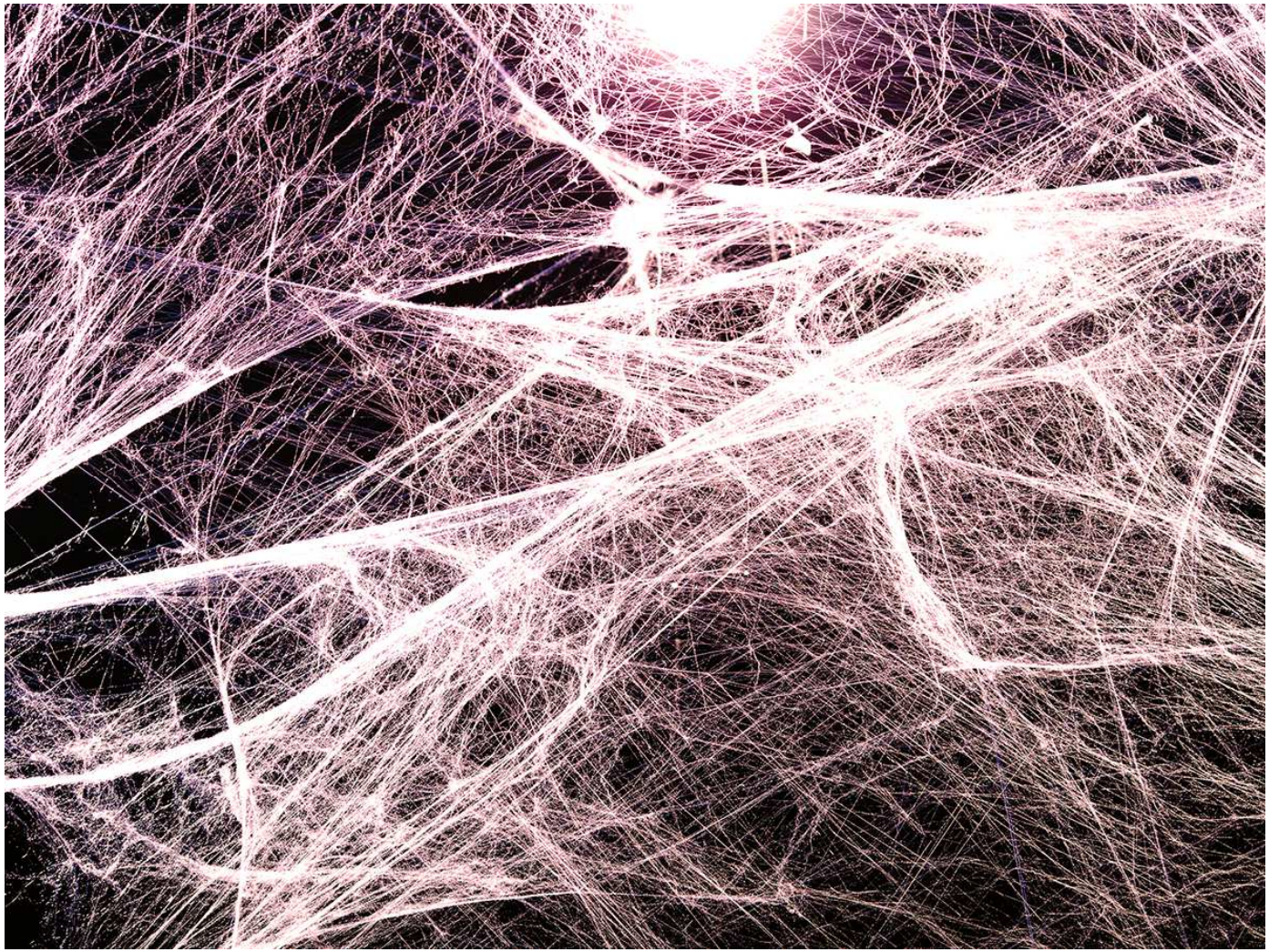
A FASCIA



2017. november

MASZ Sportegészségügyi Konferencia
Szabó Krisztina vezető gyógytornász

A FASCIA



2017. november

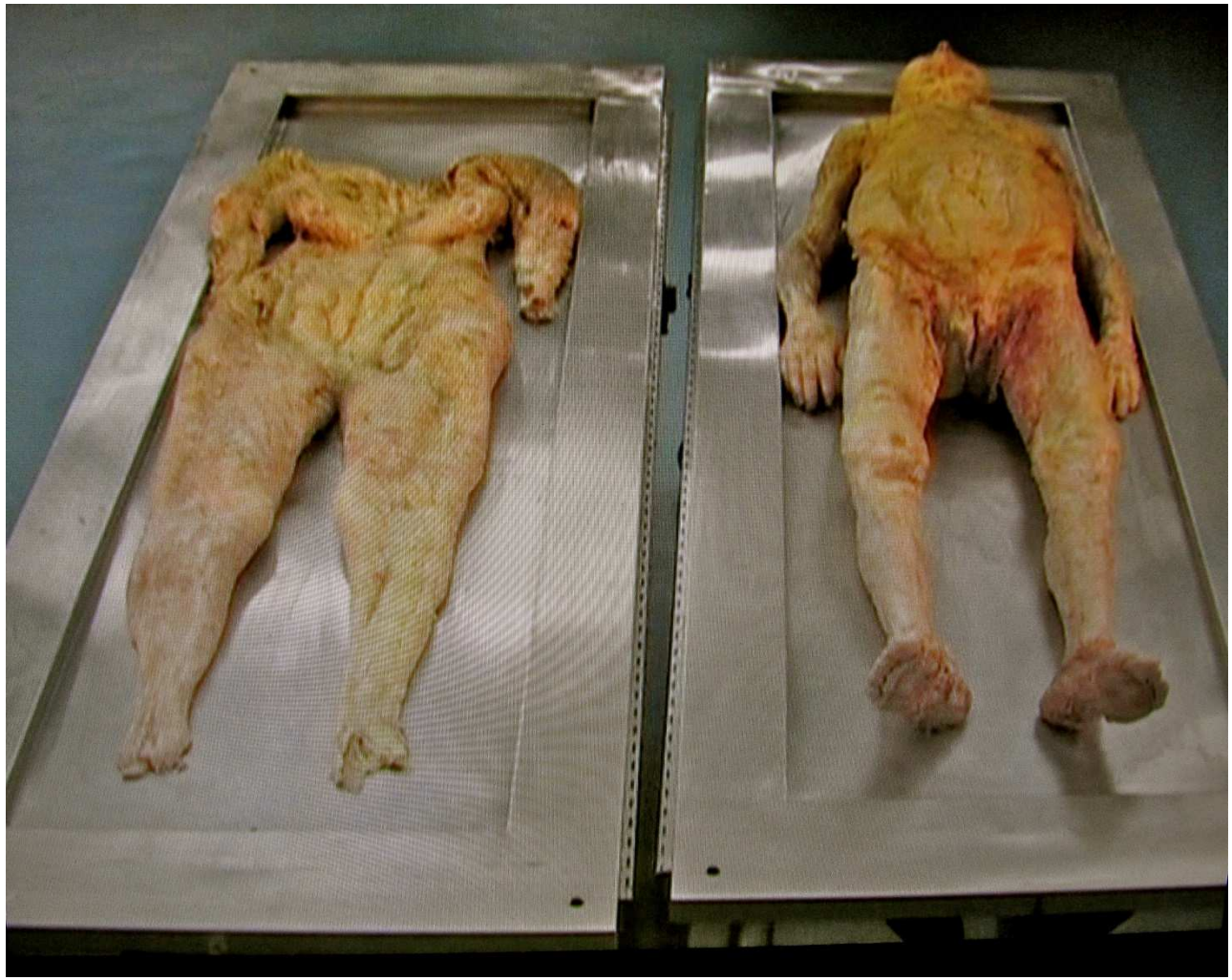
MASZ Sportegészségügyi Konferencia
Szabó Krisztina vezető gyógytornász

A FASCIA

2017. november

MASZ Sportegészségügyi Konferencia
Szabó Krisztina vezető gyógytornász

A FASCIA



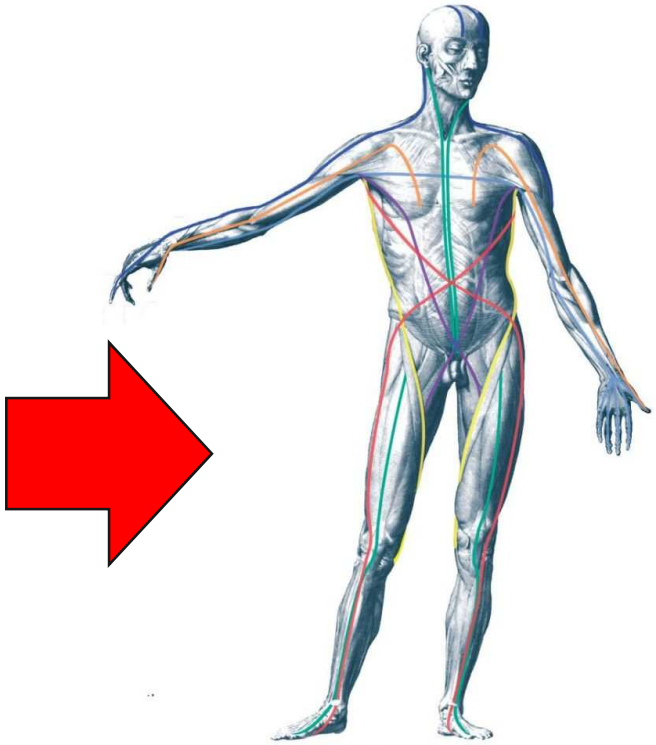
2017. november

MASZ Sportegészségügyi Konferencia
Szabó Krisztina vezető gyógytornász

A FASCIA

A fasciarendszer főbb tulajdonságai:

1. Hatodik érzékszervünk
   (mechanoreceptorok,proprioceptorok,nociceptorok etc)
2. Egymáson elcsúszó egybefüggő hálózat
3. Formaalkotó és tartó szövet,mely változásra képes
4. Lassan regenerálódik – pihenés fontossága!



Anatómiai vonalak

A FASCIA

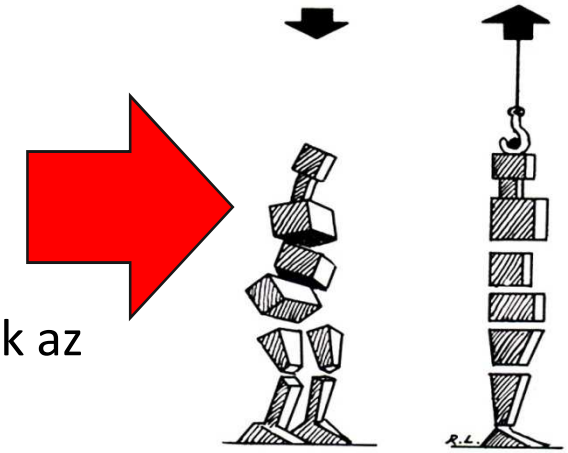
A fasciarendszer főbb tulajdonságai:

5. Képes az összehúzódásra (bizonyos körülmények között)

6. Jelentős elasztikus és viszkoelasztikus tulajdonságokkal rendelkezik -**rugó**

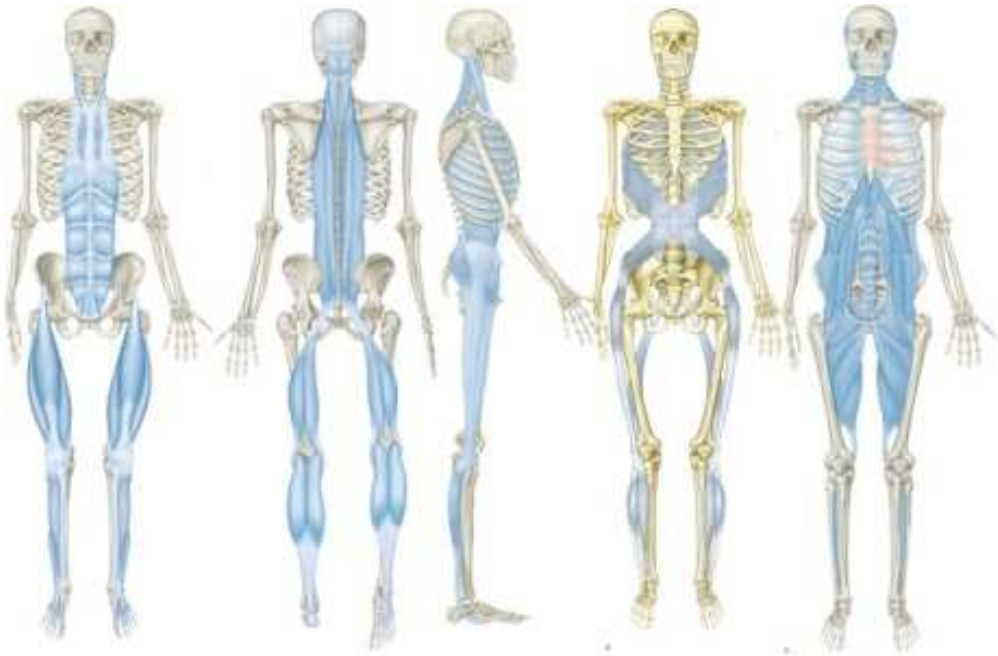
7. **Terhelés elosztó** rendszer, amely túlnyúlik az izomhatárokon

8. Megtartja a kompenzációkat és fenntarthatja a fájdalom érzetet

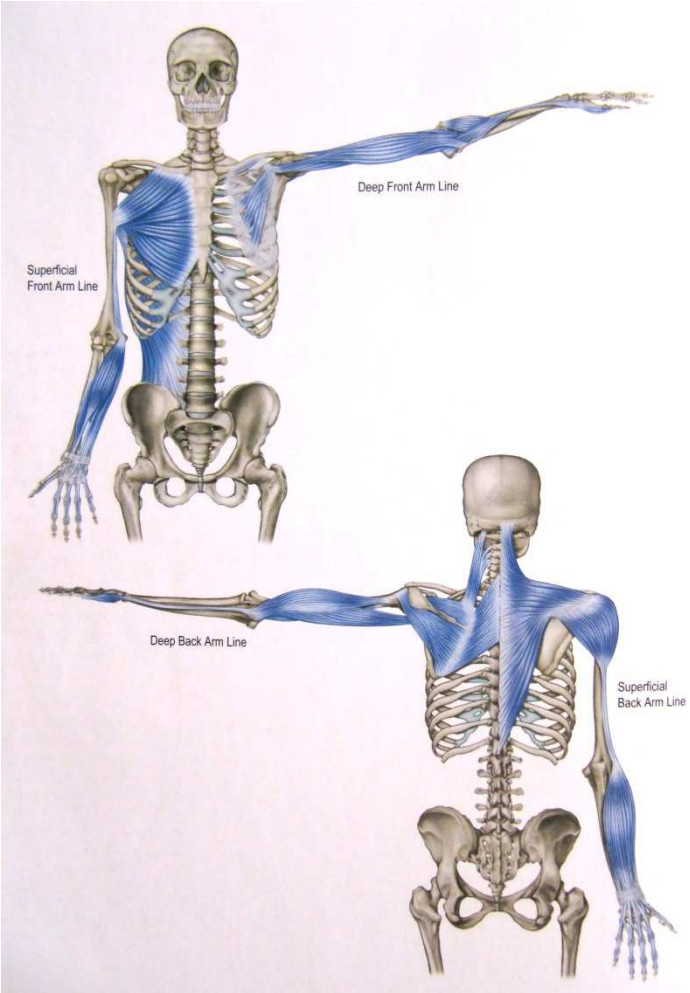


ANATÓMIAI VONALAK

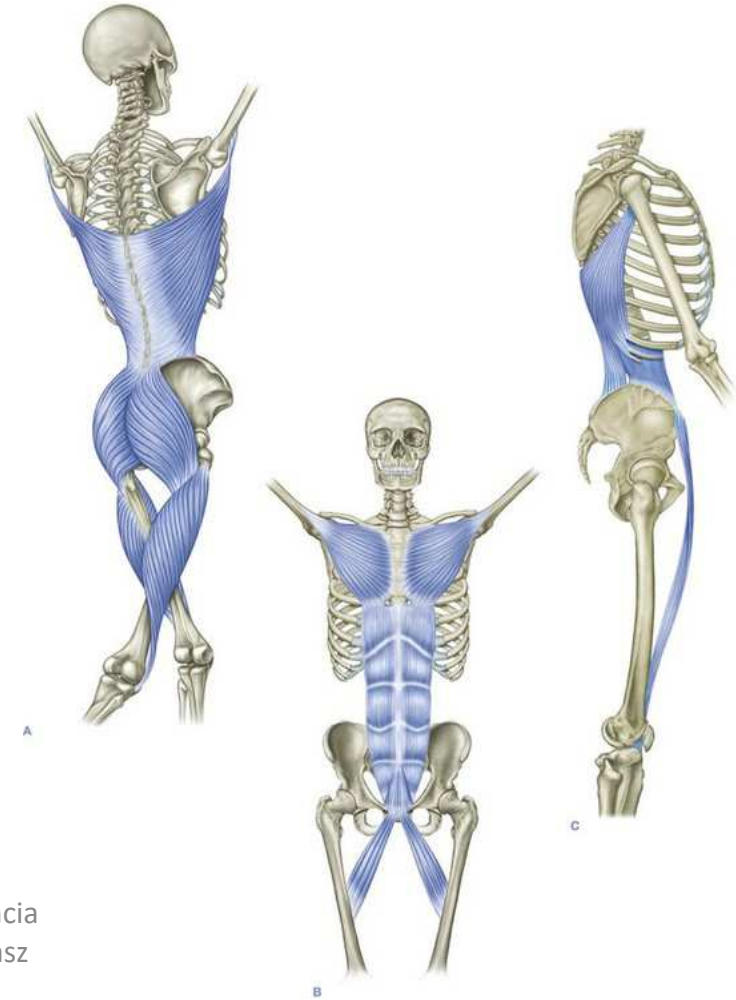
1. Elülső /Superficial Front Line/ SFL
2. Hátulsó /Superficial Back Line/ SBL
3. Oldalsó /Lateral Line/ LL
4. Spirális /Spiral Line/ SPL
5. Mélyvonal /Deep Front Line/ DFL



ANATÓMIAI VONALAK



6. Karvonal /Arm Line/ AL
7. Funkcionális vonal /Function Line/ FL



DISZHARMÓNIA OKAI

Ha a lokális struktúrák megakadályozzák a mozgás átterjedését a globális struktúrákra, akkor nem lesz harmonikus a mozgás. (pl kitörés, csípő)

A táplálkozás - folyadékbevitel és a pszichikai stressz jelentősen befolyásolják a kötőszövet állapotát

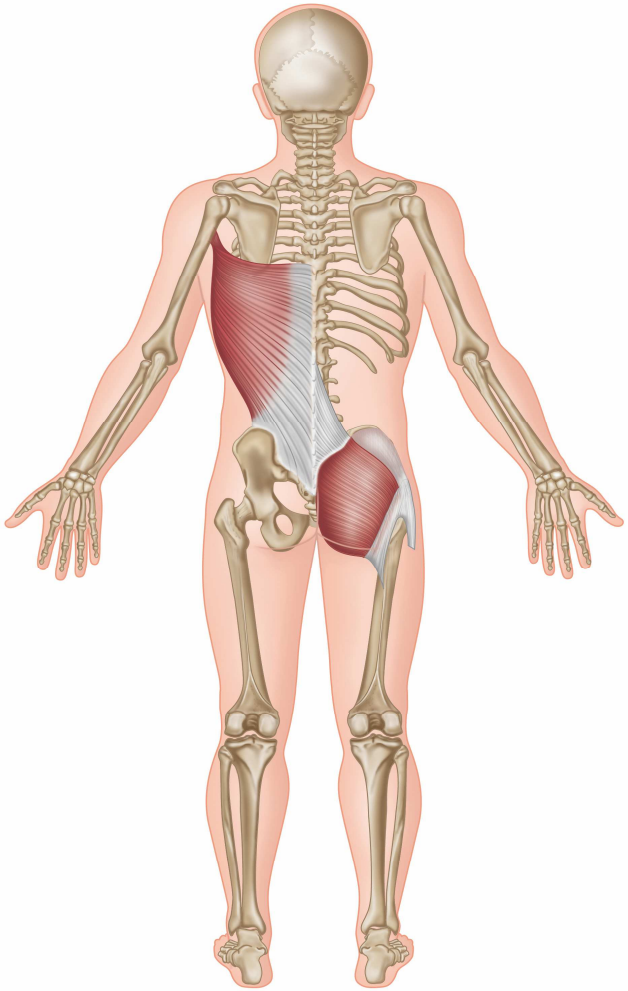
Ha a fascia előfeszített állapotban van, kevesebb izommunkára lesz szükség, továbbá jelentősen javul a mozgáskontroll is.

DISZHARMÓNIA OKAI

PÉLDA:

Gluteus Maximus (nagy farizom) 85%-ban kapcsolódik az oldalvonalhoz a TIB-en keresztül.

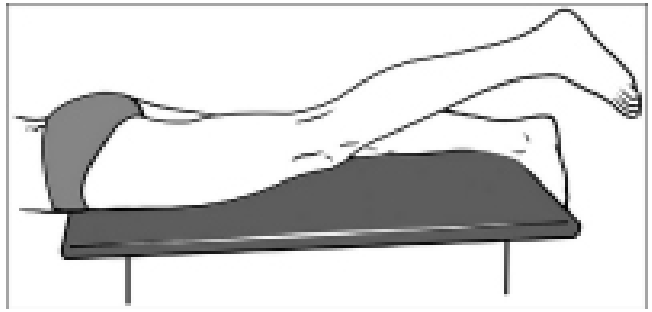
MINDEN LÉPÉSNÉL ELŐFESZÍT….HA MŰKÖDIK…



DISZHARMÓNIA OKAI

Janda-féle csípő extensio teszt

Maximus – Hamstring - ellen oldali, majd azonos oldali Erectorok



Kutatás

- 30-85% javulás lépés ismétlés szabályosságában

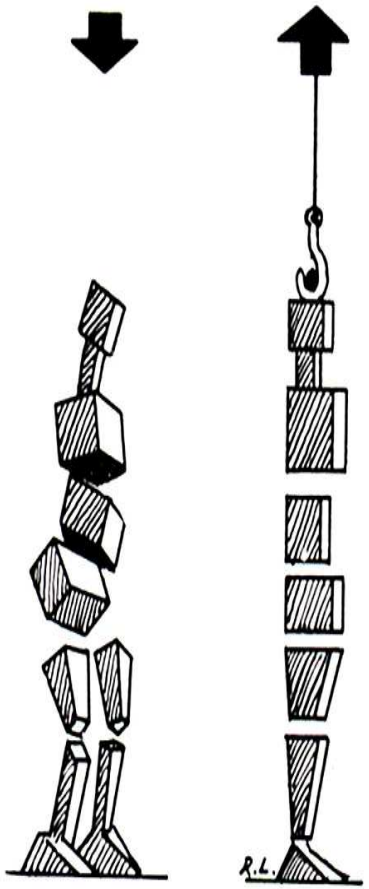
- 30 % növekedett az elrugaszkodás ereje,

- Nőtt a lépéshossz

- Csökkent a frekvencia azonos sebesség mellett

A KEZELÉS CÉLJA

- Az egyenes tartás
- Mozgékony ízületek
- **Harmónikusan áramló mozgás**
- A légzőizomzat megkeményedett fasciáiának oldásával - **több levegő.**
- SÉRÜLÉS MEGELŐZÉS,
- FENNÁLLÓ PANASZOK MEGSZÜNTETÉSE,ENYHÍTÉSE →
- **JOBB SPORT TELJESÍTMÉNY**



MOZGÁSHARMÓNIA

Hatékony járástechnika esetén a szükséges energia
20 %-a az izmokból és
80 %-a a fasciális rendszerből jön!

A fasciából nyerhető erő sokkal lassabban fejlődik és nyerhető ki, mint az izmokból, azonban az eredmény tartós.

KEZELÉS MENETE

Body Reading – Testolvasás

Minták megfigyelése, melyek a harmónia felborulásának helyeit jelzik.

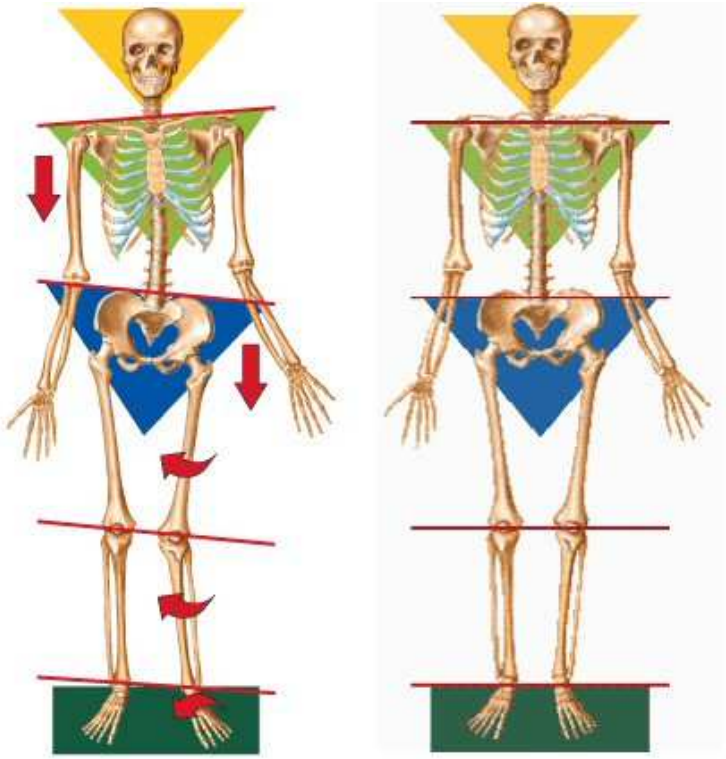
Rövidülések

Billenések

Eltolódások

Csavarodások

Mellkas mozgása légzés alatt



KEZELÉS MENETE

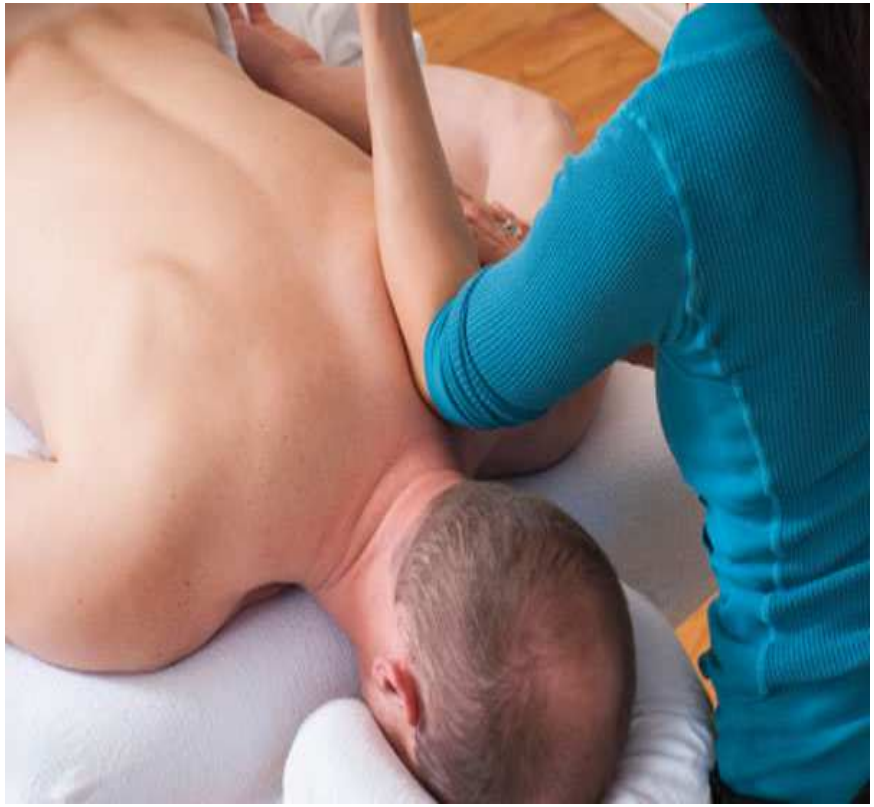
A páciens mintái alapján

Egyénre szabottan

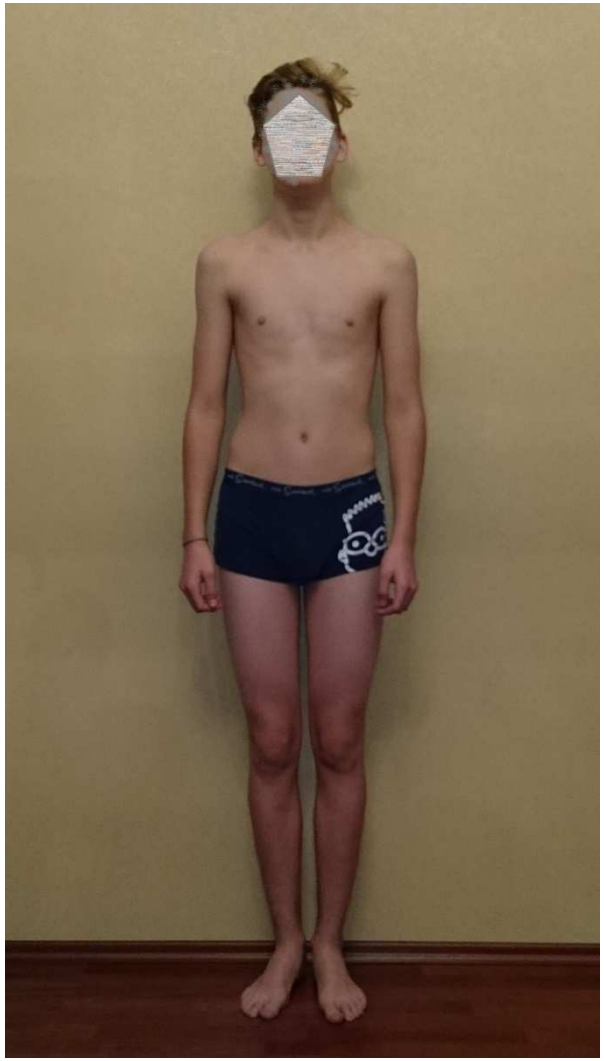
Lágy érintéssel, lassan

a vonalaknak megfelelően

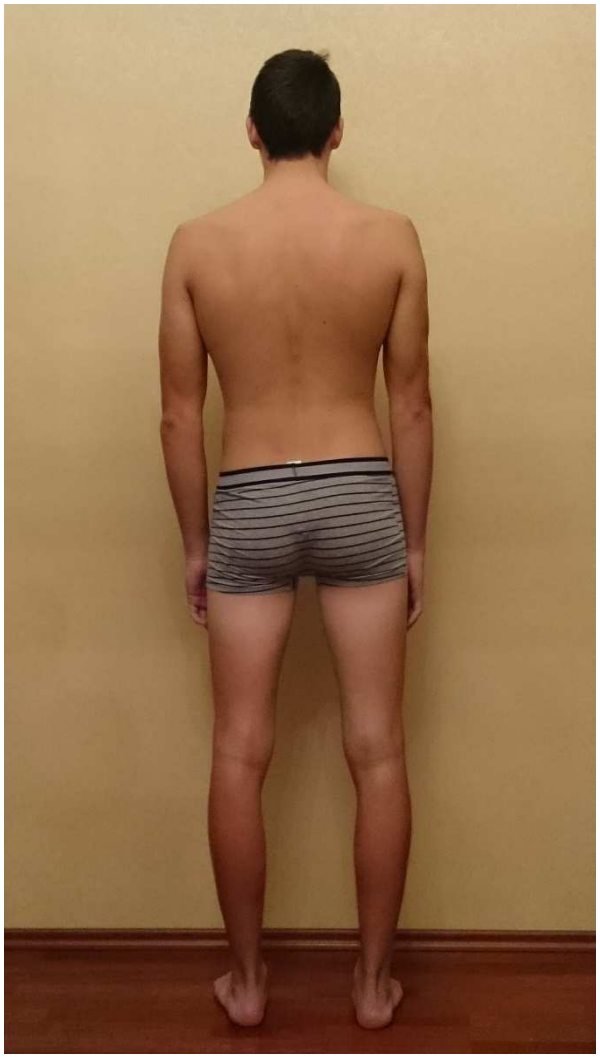
A kontraindikációk szigorú szem előtt tartásával!



ELŐTTE - UTÁNA



ELŐTTE - UTÁNA



Mozgásharmónia fenntartás

A szakág specifikus edzések mellett ***fontos kiegészítő mozgások,*** melyek segítenek fenntartani a kötőszövetrendszer rugalmasságát.

Távol-keleti mozgásformák, jóga ászanák, thai-chi

360 fokos mozgások.

RED CORD edzések

Összegzés

- A fascia rugalmasságának megtartása fontos
- Teljesítményt nyerünk általa
- Kezelésének lehetősége rendelkezésre áll
- Gyors,versenyek előtti regeneráló érintése is az eszköztárunk része – terítés
- Az elért mozgásharmónia a megfelelő mozgásformákkal hosszútávon fenntartható

Ő is használta….

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!