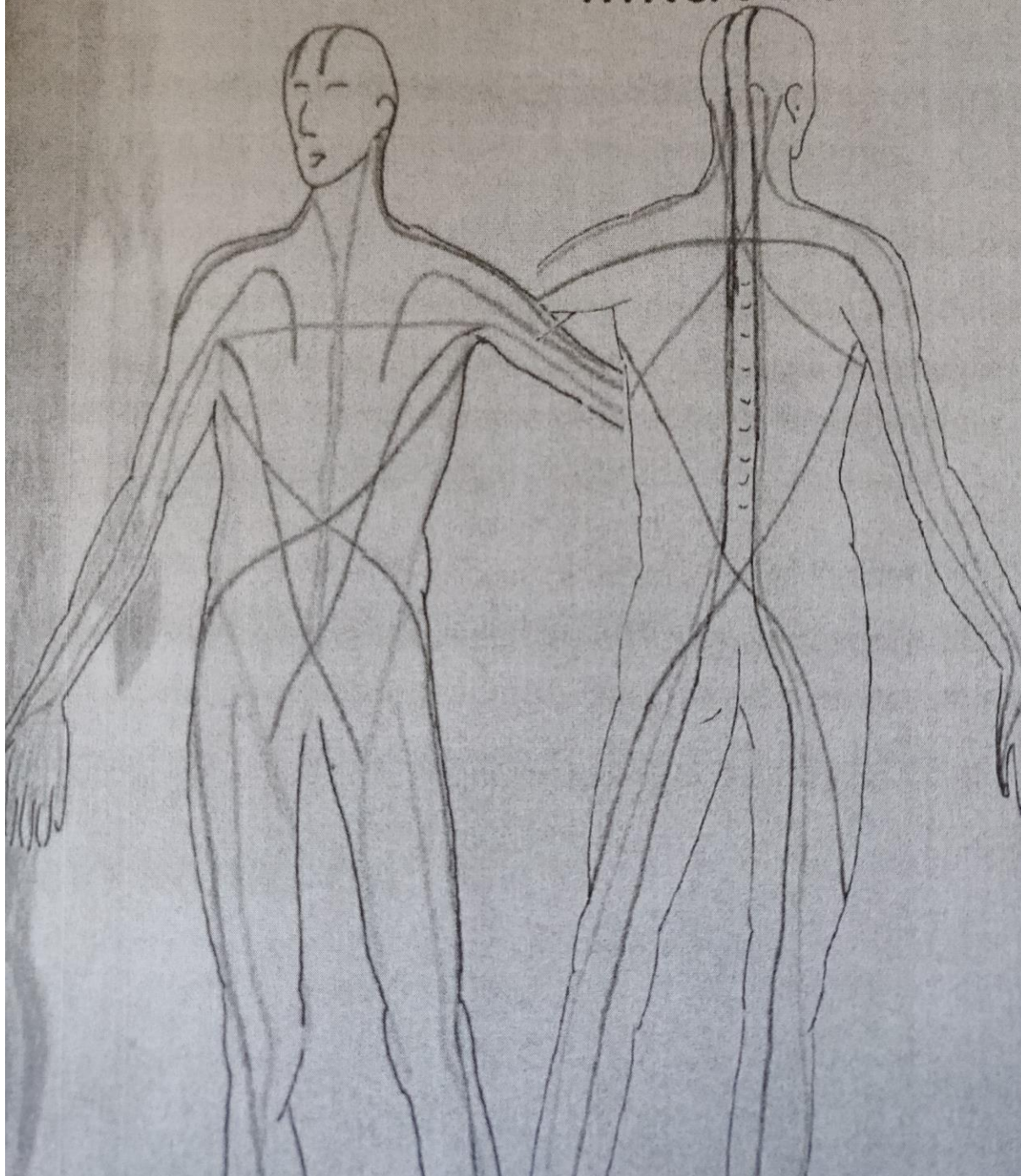


Fastsiaalne liikuvus



KÄTLIN ERKMANN

Mis on fastsia ning kuidas me seda kasutame

Inimese fastsiate ehk sidekudedega seonduv temaatika on hetkel fitnessi- ning tervishoiumaailmas populaarsust kogumas.

Treenerid saavad seda enese ning klientide teadmiste arendamiseks kasutada. Järgnev materjal tutvustab, mis on fastsia ning kuidas see meil kehas paikneb. Samuti saame teoreetilist ja praktilist õpet, kuidas sidekudet treeningu käigus kasutada ning arendada.

Materjal käsitleb personaaltreeningu efektiivsuse tõstmist fastsiate kaasamise abil ning nende teadmiste kasutamist rühmatreeningutes.

Meie kehas on:

- ca 206 luud
- ca + 650 lihast
- ca 360 liigest
- + 50 000 km veresooni
- Sadu miljoneid rakke ning närvirakukesi

..... vaid 1 fastia!!!

Mis on fastsia?

Ekstratsellulaarmaatriks (ETM)

Funktsioon

Vormiv rakukonstruktsioon

Liikuvuse- ja raskusjõu jaotamine

Kaitse struktuuride ees

Vedeliku juhtimine

Toitainete vahetus

Abi haavade parandamisel

Abi filtreerimisel (neerud)

Informatsiooni salvesti /-juhtimine (bioelektrilised proteiinid)

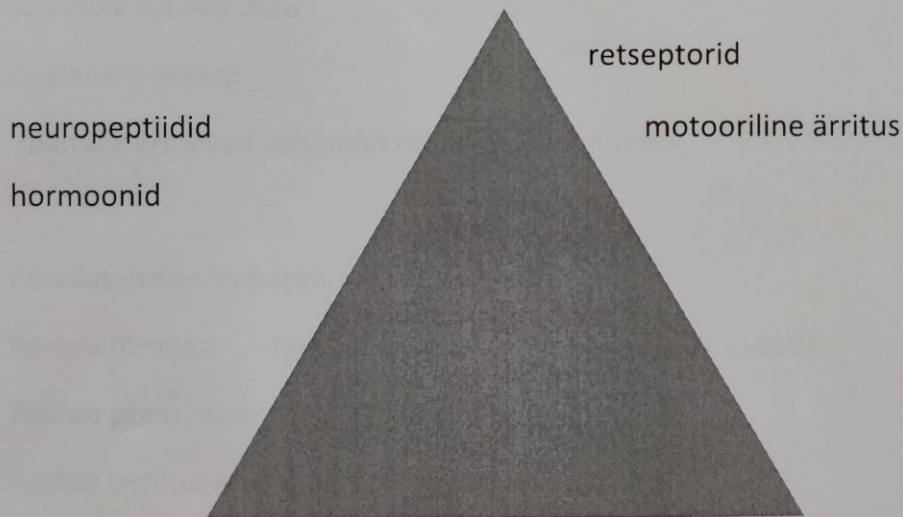
Tähtis on jälgida kehas vedeliku osa - fastsia vajab VETT!



3 peamist süsteemi

Närvivõrgustik/ voolav võrgustik/
kiuline võrgustik

Närvivõrgustik



Vereringevõrgustik

Kiudvõrgustik

Ringlusmuster

Proteiini juurdevool

Anatoomilised rongiliinid

Näitlik tunnipilt Vahurull/- pall

Liikuvuse ülesehitus JALG → PEA, ka JALG ↻ JALG

Liinid / lihased läbi „skännida“

Abihoiak vabaks lasta

Aeglane treening

Võimalik erinevad vahendid erinevates tsoonides

Fastsiatehnika Vahurull, pallid.....:

Fastsia tõmbed - fastsiat pingul hoides käsi-jalgu liigutada

Fastsia pressimine – aeglaselt rullida/ „skännida“

Fastsia venitused – vähemalt 3-punkti venitused

TRIGGERPUNKTE

1. Seis, pall päka all
2. Kõhuli, pall reie all
3. Kõhuli, pall reie sisekülje all
4. Selili, pall abaluude vahel
5. Selili, pall trapetsi all
6. Selili, pall tuhara all
7. Iste, tuharalihas, suur/väike
8. Kõhuli, pall rinnalihase all
9. Kõhuli, pall kõhu all
10. Iste, säärelihas

11. Iste, hüppeliiges

.....