

Slings Essentials

Koncepcja ruchowa dla fizycznej swobody,
wewnętrznej siły i promiennej witalności

6 dobrych powodów,
dla których warto ćwiczyć Slings

1. Swoboda posturalna
2. Wolność w ruchu
3. Radość z ruchu
4. Ciało moim domem
5. Świadoma uważność
6. Promienna witalność



12 Właściwości powięzi

1. Siła Naprężenia
2. Współpraca mięśniowa
3. Transmisja siły
4. Zdolność adaptacji
5. Wielowymiarowość
6. Płynność
7. Ślizg
8. Elastyczność
9. Rozciągliwość
10. Regulacja napięcia
11. Kinestezja
12. Zdumienie

12 Technik treningowych

1. Stabilizowanie
2. Wzmacnianie
3. Pchanie, ciągnięcie, przeciwtrakcja
4. Aktywne wydłużanie, ekspansja
5. Ruch spiralny
6. Nawodnienie
7. Ślizganie
8. Ruch domina
9. Uelastycznianie
10. Masowanie
11. Lekka aktywność
12. Zmiękczenie i ożywienie

12 Celów treningowych

1. Dynamiczna stabilność
2. Wielowymiarowa siła
3. Gibkość
4. Rytm ruchu
5. Odbicie
6. Odżywienie tkanki
7. Zdolność adaptacji
8. Odporność
9. Zaufanie do ciała
10. Odwaga w ruchu
11. Umiejętność odpuszczenia
12. Inteligencja kinestetyczna

TRENING MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWY SLINGS®
autorstwa Karin Gurtner

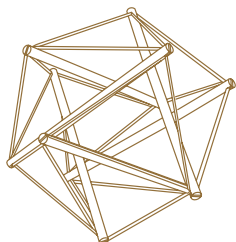
art of motion
www.art-of-motion.com

Kształcenie
skierowane na
potencjał i
zintegrowanie

SLINGS ESSENTIALS

12 WŁAŚCIWOŚCI POWIĘZI W RUCHU

1. Siła Naprężenia



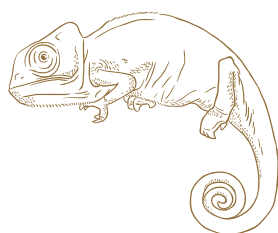
2. Współpraca mięśniowa



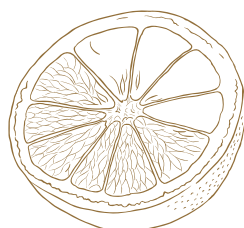
3. Transmisja siły



4. Zdolność adaptacji



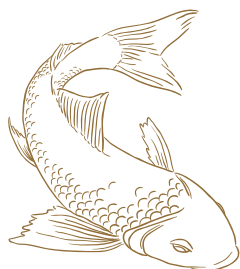
5. Wielowymiarowość



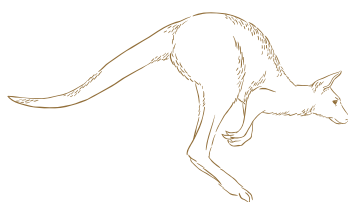
6. Płynność



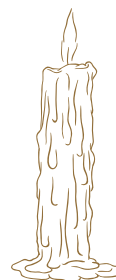
7. Ślizg



8. Elastyczność



9. Rozciągliwość



10. Regulacja napięcia



11. Kinestezja



12. Zdumienie



SLINGS ESSENTIALS

12 TECHNIK TRENINGOWYCH

1. Stabilizowanie
2. Wzmacnianie
3. Pchanie, ciągnięcie, przeciwtrakcja
4. Aktywne wydłużanie, ekspansja
5. Ruch spiralny
6. Nawodnienie
7. Ślizganie
8. Ruch domina
9. Uelastycznianie
10. Masowanie
11. Lekka aktywność
12. Zmiękczenie i ożywienie



12 CELÓW TRENINGOWYCH

1. Dynamiczna stabilność
2. Wielowymiarowa siła
3. Gibkość
4. Rytm ruchu
5. Odbicie
6. Odżywienie tkanki
7. Zdolność adaptacji
8. Odporność
9. Zaufanie do ciała
10. Odwaga w ruchu
11. Umiejętność odpuszczenia
12. Inteligencja kinestetyczna

