

Slings Essentials

Un concetto di Movimento per ottenere Facilità Somatica,
Forza Interiore e Radiante Vitalità

6 buone ragioni per Slings

1. Facilità Posturale
2. Libertà di Movimento
3. Amore per il Movimento
4. Somaticamente a Casa
5. Significativa Consapevolezza (del Sé)
6. Radiante Vitalità



12 Qualità' Fasciali

1. Forza Tensile
2. Collaborazione Muscolare
3. Trasmissione di forza
4. Adattabilità
5. Multidimensionalità
6. Fluidità
7. Scorrimento
8. Elasticità
9. Plasticità
10. Regolazione del Tono
11. Cinestesia
12. Imponderabilità

12 Tecniche di Allenamento

1. Stabilizzazione
2. Tonificazione
3. Spinta, Trazione, Contro-trazione
4. Allungamento attivo, Espansione
5. Spiralizzazione
6. Idratazione
7. Scorrimento
8. Movimento a Domino
9. Elasticizzazione
10. Massaggio
11. Facilitazione attiva
12. Ammorbidimento e Rinvigorismento

12 Obiettivi di Allenamento

1. Stabilità Dinamica
2. Forza Multidimensionale
3. Scioltezza
4. Ritmo di Movimento
5. Recupero di molleggio elastico
6. Nutrimento dei Tessuti
7. Adattabilità
8. Resilienza
9. Fiducia Somatica
10. Coraggio di Movimento
11. Mañana Competence
12. Intelligenza Cinestetica

SLINGS MYOFASCIAL TRAINING®
di Karin Gurtner

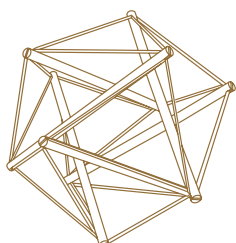
art of motion
www.art-of-motion.com

Apprendimento
Integrativo,
Orientato
alle Risorse

EDIZIONE 2021

12 QUALITÀ DI MOVIMENTO FASCIALE

1. Forza Tensile



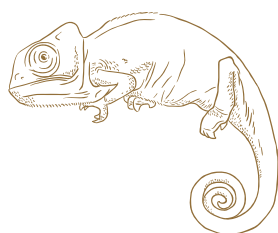
2. Collaborazione Muscolare



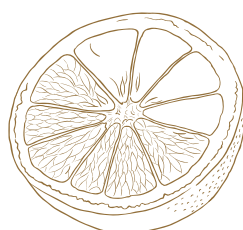
3. Trasmissione di forza



4. Adattabilità



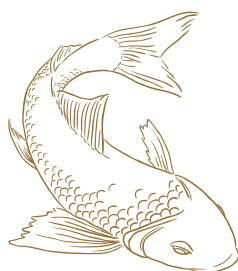
5. Multidimensionalità



6. Fluidità



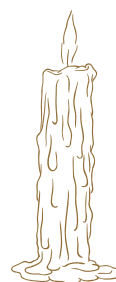
7. Scorrimento



8. Elasticità



9. Plasticità



10. Regolazione del Tono



11. Cinestesia



12. Imponderabilità



12 TECNICHE DI ALLENAMENTO

1. Stabilizzazione
2. Tonificazione
3. Spinta, Trazione, Contro-trazione
4. Allungamento attivo, Espansione
5. Spiralizzazione
6. Idratazione
7. Scorrimento
8. Movimento a Domino
9. Elasticizzazione
10. Massaggio
11. Facilitazione attiva
12. Ammorbidimento e Rinvigorimento



12 OBIETTIVI DI ALLENAMENTO

1. Stabilità Dinamica
2. Forza Multidimensionale
3. Scioltezza
4. Ritmo di Movimento
5. Recupero di molleggio elastico
6. Nutrimento dei Tessuti
7. Adattabilità
8. Resilienza
9. Fiducia Somatica
10. Coraggio di Movimento
11. Mañana Competence
12. Intelligenza Cinestetica

