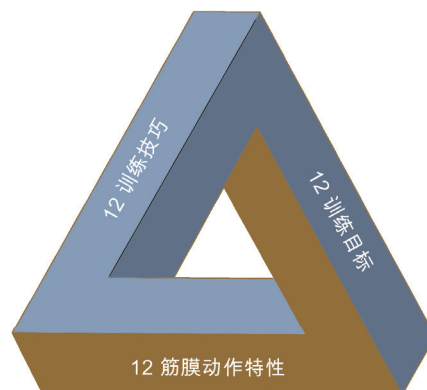


Slings 要领概念

身体自在、展现内在力量并焕发活力的动作概念

练习Slings的六个好理由

1. 轻松的姿态
2. 自由的动作
3. 对运动的喜爱
4. 自在的身体感觉
5. 有意义的（自我）觉察
6. 焕发的活力



12 筋膜动作特性

1. 抗张强度
2. 肌肉协作
3. 力量传递
4. 适应性
5. 多维度性
6. 流动性
7. 滑动性
8. 弹性
9. 可塑性
10. 张力调节
11. 动作感觉
12. 不可预估性

12 训练技巧

1. 稳定
2. 调节
3. 推、拉、反牵引
4. 主动延展、扩张
5. 螺旋动作
6. 补水
7. 滑动
8. 骨牌动作
9. 弹性动作
10. 按摩
11. 主动放松
12. 融化和注入活力

12 训练目标

1. 动态稳定
2. 多维度力量
3. 柔韧性
4. 动作节奏
5. 弹力
6. 组织滋养
7. 适应力
8. 恢复力
9. 身体信任
10. 动作勇气
11. 今日事明日毕的能力
12. 动觉智能

SLINGS肌筋膜训练®

Karin Gurtner 着

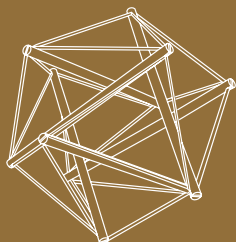
art of motion
www.art-of-motion.com

资源导向
整合的学习

SLINGS 要领概念

12 筋膜动作特性

1. 抗张强度



2. 肌肉协作



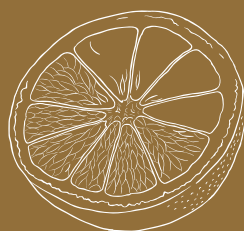
3. 力量传递



4. 适应性



5. 多维度性



6. 流动性



7. 滑动性



8. 弹性



9. 可塑性



10. 张力调节



11. 动作感觉



12. 不可预估性



SLINGS 要领概念

12 训练技巧

1. 稳定
2. 调节
3. 推、拉、反牵引
4. 主动延展、扩张
5. 螺旋动作
6. 补水
7. 滑动
8. 骨牌动作
9. 弹性动作
10. 按摩
11. 主动放松
12. 融化和注入活力



SLINGS 要领概念

12 训练目标

1. 动态稳定
2. 多维度力量
3. 柔韧性
4. 动作节奏
5. 弹力
6. 组织滋养
7. 适应力
8. 恢复力
9. 身体信任
10. 动作勇气
11. 今日事明日毕的能力
12. 动觉智能

