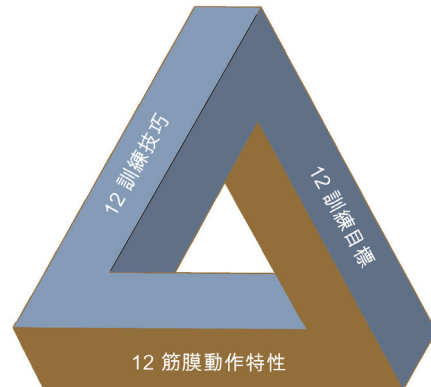


Slings 要領概念

身體自在、展現內在力量並煥發活力的動作概念

練習Slings的六個好理由

1. 輕鬆的姿態
2. 自由的動作
3. 對運動的喜愛
4. 自在的身體感覺
5. 有意義的 (自我) 覺察
6. 煥發的活力



12 筋膜動作特性

1. 抗張強度
2. 肌肉協作
3. 力量傳遞
4. 適應性
5. 多維度性
6. 流動性
7. 滑動性
8. 彈性
9. 可塑性
10. 張力調節
11. 動作感覺
12. 不可預估性

12 訓練技巧

1. 穩定
2. 調節
3. 推、拉、反牽引
4. 主動延展、擴張
5. 螺旋動作
6. 補水
7. 滑動
8. 骨牌動作
9. 彈性動作
10. 按摩
11. 主動放鬆
12. 融化和注入活力

12 訓練目標

1. 動態穩定
2. 多維度力量
3. 柔韌性
4. 動作節奏
5. 彈力
6. 組織滋養
7. 適應力
8. 恢復力
9. 身體信任
10. 動作勇氣
11. 今日事明日畢的能力
12. 動覺智能

SLINGS肌筋膜訓練®

Karin Gurtner 著

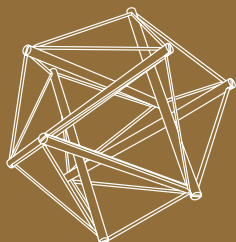
art of motion
www.art-of-motion.com

資源導向
整合的學習

SLINGS 要領概念

12 筋膜動作特性

1. 抗張強度



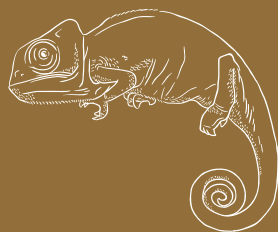
2. 肌肉協作



3. 力量傳遞



4. 適應性



5. 多維度性



6. 流動性



7. 滑動性



8. 彈性



9. 可塑性



10. 張力調節



11. 動作感覺



12. 不可預估性



SLINGS 要領概念

12 訓練技巧

1. 穩定
2. 調節
3. 推、拉、反牽引
4. 主動延展、擴張
5. 螺旋動作
6. 補水
7. 滑動
8. 骨牌動作
9. 彈性動作
10. 按摩
11. 主動放鬆
12. 融化和注入活力



SLINGS 要領概念

12 訓練目標

1. 動態穩定
2. 多維度力量
3. 柔韌性
4. 動作節奏
5. 彈力
6. 組織滋養
7. 適應力
8. 恢復力
9. 身體信任
10. 動作勇氣
11. 今日事明日畢的能力
12. 動覺智能

