

## PROGRAM KURSU MASAŻU POWIĘZIOWEGO „Rozluźnianie powięziowe z elementami FDM”

Dzień I		
<b>9.00</b>	Powitanie Teoria powięzi	<b>T</b>
<b>10.30</b>	Przerwa na kawę	
<b>11.00</b>	Przesuwalność powięzi. Fałd mięśniowo-skórny Kiblera (plastyczny, agresywny z impulsem, dynamiczny) Dekoaptacja klatki piersiowej Rozluźnianie przegrody obły/obły Mobilizacja: I żebro, obojczyk, atlas (teoria zablokowanego Atlasu), głowy kości promieniowej	<b>P</b>
<b>13.00</b>	Przerwa na lunch ( we własnym zakresie)	
<b>14.00</b>	Palpacja „Ivan” i więzadła krzyżowo-guzowego Rozpuszczanie iliopsoas, mobilizacja biodra (z kompresją i bez kompresji) Dekoaptacja SP, rozluźnianie przegrody pośladek/pośladek	<b>P</b>
<b>15.30</b>	Przerwa na kawę	
<b>16.00 – 17.00</b>	Mobilizacja k. krzyżowej, głowy strzałki, stawu skokowego Rozluźnianie mięśnia podkolanowego Pytania i odpowiedzi	<b>P</b>
Dzień II		
<b>9.00</b>	Pytania i odpowiedzi Wprowadzenie w model FDM. Taśma Spustowa (TS) jako przedstawiciel FDM	<b>T</b>
<b>10.30</b>	Przerwa na kawę	
<b>11.00</b>	Wprowadzenie w model FDM. Taśma Spustowa (TS) jako przedstawiciel FDMcd. TS – ćwiczenia praktyczne	<b>T/P</b>
<b>13.00</b>	Przerwa na lunch ( we własnym zakresie)	
<b>14.00</b>	TS – ćwiczenia praktyczne cd.	<b>P</b>
<b>15.30</b>	Przerwa na kawę	
<b>16.00 – 17.00</b>	TS – ćwiczenia praktyczne cd. Pytania i odpowiedzi Podsumowanie Pożegnanie	<b>T/P</b>