

ESCAPE FITNESS TRAINING.

escape

SELF MYOFASCIAL RELEASE PRODUCT TRAINING WORKSHOP.



ЗАЩО ДА СЕ ЗАПИШЕТЕ?

Миофасциалният масаж бавно се утвърждава като неизменна част от функционалните тренировки. Упражненията с фоум ролер са безценни за всеки инструктор, който иска да помогне на клиентите си да подобрят цялостното си физическо състояние и ефективността на движенията си. Със завършването на този уъркшоп вие ще добиете пълни познания върху работата с фоумролерите на Escape.

С прилагането на SMR програмата на Escape вие ще се научите да направлявате клиентите си в изпълнението на безопасни тренировки и постигането на оптимални резултати. Този курс ще ви помогне ефективно да внедрите SMR метода във вашите групи и индивидуални занимания.

КАКВО ИСКАТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ?

- ✓ Търсите начин ефективно да стимулирате прогреса на клиентите си?
- ✓ Искате да се научите как да изравнявате мускулният дисбаланс и да водите занимания, развищи равномерна мускулатура?
- ✓ Искате да се научите как да подобрявате и разширявате диапазона на движенията, като същевременно сведете до минимум рисковете от травми?
- ✓ Имате клиенти, подложени на стрес и изпитващи честни проблеми като схващания, мускулни крампи и др.?
- ✓ Искате да внедрите този аксесоар в часовете си, но ви е трудно да разберете как точно се работи с него и какви методи да прилагате?

КАКВИ ПОЛЗИ ЩЕ ИЗВЛЕЧЕТЕ ОТ ТОВА ОБУЧЕНИЕ?

Със завършването на този курс, Вие:

- ✓ Ще разберете защо е толкова необходимо внедряването на миофасциалния масаж в персоналните и груповите занимания.
- ✓ Ще се научите кога и как да прилагате SMR на клиентите си.
- ✓ Ще научите важността и спецификите на скалата на прага на болка и начините за освобождаване на мускулното напрежение, чрез миофасциалния масаж.
- ✓ Ще помогнете на клиентите си да сведат до минимум травмите, както и да постигнат по-голяма свобода на движенията си.
- ✓ Ще се научите как безопасно да освобождавате напрегнатостта в мускулите, както и да следите прогреса в резултатите на клиентите си, след прилагането на SMR метода.

ESCAPE YOUR LIMITS.

