

Function Range Conditioning (FRC)/ Kinstretch kynning

- Fyrirlestur
 - Hvað er FRC og Kinstretch
 - Lífeðlisfræði bandvefs og Bioflow concept-ið
 - Force is the language of the cells
 - Tensegrity structures
 - Mobility vs Flexibility and its laws
 - Capacity and Control
 - Prerequisites
 - Fyrirbyggjandi pælingar
 - The easily fooled nervous system
 - Controlled Articular Rotations (CARs)
 - Closing Angle Joint Pain (CAJP)
 - Mechanoreception
- Verklegt
 - Controlled Articular Rotations (CARs)
 - Morgunrúttínan
- Fyrirlestur
 - Progressive and Regressive Angular Isometric Loading (PAILs & RAILs)
 - Rotation vs Linear deficiencies
 - Capsule
- Verklegt
 - Progressive and Regressive Angular Isometric Loading (PAILs & RAILs)
 - Öxl
 - Mjöldm
- Verklegt
 - Kinstretch concept-ið
- Annað (ef tími)
 - Functional Range Release (FRR) (Hands on hlutinn af kerfinu)
 - Fyrirlestur og Flow chart
 - Isometric ramping
 - PAILs & RAILs á þind

Um FRC/Kinstretch

Kinstretch eru hóppjálfunartímar innan Functional Range Conditioning (FRC) kerfisins sem kerfi búið til með það að markmiði að hámarka styrk, stjórn og liðleika liða í líkamanum og viðhalda liðheilsu.

Kinstretch er ekki hugsað til að koma í stað þeirrar íþróttar/hreyfingar sem þú stundar nú þegar heldur frekar sem verkfæri til að búa til heilbrigða liði sem geta staðist þær kröfur sem þín íþrótt, hreyfing eða lífstíll gerir til þín.

Hvort sem þú átt erfitt með að fara í botninn í hnébeygju og veltir fyrir þér afhverju, ert ofur liðugur og vilt öðlast stjórn á liðferlunum sem þú hefur eða einfaldlega vilt búa til heilbrigðari liði og læra á eigin líkama þá er Kinstretch fyrir þig. Alls ekki er gerð krafa sá sem komi í Kinstretch stundi íþróttir af krafti heldur er námskeiðið vettvangur fyrir alla einstaklinga til að búa til betri líkama og heilbrigðari liði óháð því hvort þeir stundi íþróttir.

Í Kinstretch munt þú læra hugmyndafræði sem gerir þér kleift að skilja líkama þinn og hvernig hann virkar. Þú munt læra að skilja að einhverju leiti orsakir meiðsla, hvernig hægt sé að minnka líkurnar á að meiðast og hvernig þú getur búið til heilbrigðan líkama sem er tilbúinn fyrir þá hreyfingu sem þú vilt stunda.

Sem sjúkrapjálfa hefur þessi hugmyndafræði reynst mér gífurlega vel til að ná árangri í meðferðum einstaklinga og sem Crossfit-iðkanda til að auka eigin liðleika og heilbrigði liða til að geta staðist þær kröfur sem sú íþrótt gerir.