



SJÖAN
SPORTVÖRUR

DYNAMIC TAPE
The Biomechanical Tape

Dynamic Tape – Level 1 námskeið

laugardaginn 29. ágúst kl. 09-15 á Akureyri

Dynamic Tape hefur verið að slá í gegn um heim allan og er núna loksins fáanlegt á Íslandi. Nánari upplýsingar um virkni teipsins eru á næstu blaðsíðu.

STAÐSETNING: Sjúkraþjálfunin Bjargi, Bugðusíðu 1, 603 Akureyri

LEIÐBEINANDI: Valgeir Viðarsson, sjúkraþjálfari, með alþjóðleg Dynamic Tape kennsluréttindi

VERÐ: 18.000 kr. Innifalið eru rúllur til að nota á námskeiðinu, kennsluefni, viðurkenningarskjal fyrir að ljúka námskeiðinu og léttar veitingar.

SKRÁNING: Vinsamlegast skráið ykkur með því að senda nafn, kennitölu og vinnustað á netfangið sjoan@sjoan.is. ATH: Skráning telst ekki gild fyrir en greiðsla hefur verið móttækin.

Greiðsla tryggir sæti.

NÁNARI UPPLÝSINGAR veitir Viðar Ólafsson, hjá Sjöan Sportvörur, í síma 897-3568.

Takmarkaður fjöldi þátttakanda er á námskeiðið.

Komi í ljós að þátttaka verði ekki næg verður námskeiðsgjald endurgreitt.



Sjöan Sportvörur - Ögurharf 6, 203 Kópavogur - www.sjoan.is - sjoan@sjoan.is – sími 897-3568

Hvað er Dynamic Tape?

Dynamic Tape að ryðja sér til rúms á teip markaðinum og hefur sökum einstakra eiginleika náð mikilli útbreiðslu á stuttum tíma. Dynamic Tape er mjög mjúkt, aðlagar sig vel að líkamanum, andar og er vatnshellt (water resistant) og því mjög þægilegt fyrir hvern þann sem notar það.

Dynamic Tape teygist vel í allar áttir, virkar líkt og teygja og auðveldar því bremsupátt hreyfinga, léttir á álagi og minnkar vinnuálag á meidda vefi. Um leið og teipið aðstoðar við bremsupátt hreyfinga þá aðstoðar það einnig í kjölfarið við hreyfingu þegar að hröðunarpátturinn hefst.

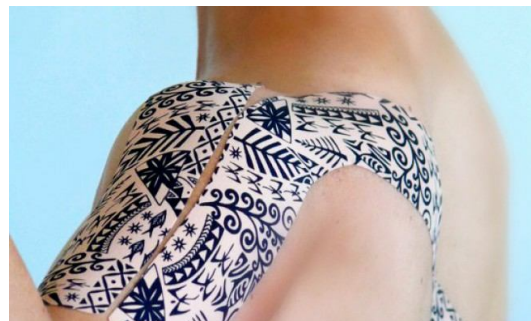
Dynamic Tape veitir mikinn mekkanískan stuðning til að minnka álag á meidda vefi, aðstoða veika vöðva og bæta hreyfimyntur án þess að takmarka hreyfiferla.

Dynamic Tape er hannað til að taka á sig álag og þannig minnka álagið sem líkaminn þarf að þola.

Dynamic Tape er kjörið til að vinna á íþróttameiðslum, stoðkerfiskvillum og taugavandamálum.

Dynamic Tape er ólíkt Kinesiotape í virkni þar sem markmiðið er ekki að lyfta húðinni eða að hafa áhrif á vöðvavirkni með því að örva taugakerfið í gegnum húðina. Þegar Dynamic Tape er notað á réttan hátt er það líkt og að hafa gorm eða sterka gúmmí teygju sem aðstoðar við:

- Bremsupátt hreyfinga
- Léttir á álagi á líkamann
- Minnka vinnuálag á vöðva
- Að ná fram réttu hreyfimyntri
- Að ná fram réttri líkamsstöðu
- Að léttir álagi af mjúkvefjum til að hafa áhrif á verki og stífleika í vef.



Nánari upplýsingar á: <http://www.dynamictape.com>

Video sem útskýrir virkni Dynamic Tap: <http://www.dynamictape.co/what-dynamic-tape>



Nánar um leiðbeinandann:

Valgeir Viðarsson - B.Sc. Sjúkraþjálfun, Master í Stoðkerfis- og Íþróttasjúkraþjálfun

Valgeir er vottaður Dynamic Tape leiðbeinandi sem útskrifaðist árið 2009 sem sjúkraþjálfari frá Háskóla Íslands. Frá útskrift hefur Valgeir unnið mikið með afreksíþróttafólki, aðallega í fótbolta, handbolta og golfi. Það að hafa unnið sem sjúkraþjálfari á leikjum hefur aflað Valgeiri mikla reynslu í að greina og meðhöndla íþróttameiðslu.

Árið 2014 dvaldi Valgeir í Ástralíu og lauk meistaranámi í Stoðkerfis- og Íþróttasjúkraþjálfun (Master of Musculoskeletal & Sports Physiotherapy) frá University of South Australia. Í náminu kynntist Valgeir Dynamic Tape og komst í tengsl við Ryan Kendrick stofnanda Dynamic Tape og hefur lært Dynamic Tape fræðin af honum. Eftir námið snéri Valgeir aftur á Atlas endurhæfing og er nú sjúkraþjálfari karlaliðs Vals í fótbolta, karlaliðs Vals í handbolta og kvennaliðs Fram í handbolta. Einnig er Valgeir styrktar- og ástandsþjálfari hjá karlaliði Vals í handbolta.



Sjöan Sportvörur er umboðsaðili fyrir Dynamic Tape á Íslandi.

Vertu vinur okkar á Facebook: www.facebook.com/dynamictapeisland

WWW.SJOAN.IS



Sjöan Sportvörur - Ögurharf 6, 203 Kópavogur - www.sjoan.is - sjoan@sjoan.is – sími 897-3568