

Online kurz: Jógová cvičení pro pletenec ramenní

Kdy: 29. 11. 2024

Čas: 16:30 – 19:30

Program:

16:30 - 17:30 klíčové prvky z funkční anatomie a kineziologie ramenních kloubů, aplikace do praxe jógových cvičení.

17:30 - 18:30 prakticky pohyblivost (mobilita) ramenních pletenců a klíčové svalové skupiny a fascie vhodné k uvolnění (nebo zvýšení pružnosti, posunlivosti) v kontextu podpory mobility ramenních pletenců. Jógové pozice a jejich dynamické varianty k podpoře mobility ramenních pletenců.

18:30 - 19:30 praktické tipy pro centraci a stabilizaci ramenních kloubů aplikované do jógových pozic. Klíčové svalové skupiny vhodné k posílení, dále podpoře funkce a stability ramenních kloubů. Získáte baterii jógových pozic a dynamických variant k posílení svalů v okolí a ke zvýšení stability ramenního kloubu (a pletence). Jógové pozice a jejich dynamické varianty pro komplexní práci s ramenními klouby (pletenci) v kontextu myo-fasciálních linií lidského těla.