

# Tutustu kirjan kirjoittajiin

**Ann Frederick** on entinen ammattitanssija, joka kasvoi äitinsä tanssistudiolla ja aloitti tanssin 4-vuotiaana. Hän on toiminut manuaaliterapian alalla yli 20 vuoden ajan, erityisesti liikkuvuusharjoittelun alalla. Pääpaino on ollut avustetuissa yksilöllisissä venyttelyissä, venyttelyn ryhmäohjauksessa ja tanssin opetuksessa.

Alun perin Ann loi ainutlaatuisen neuromyofaskaalisen manuaaliterapian menetelmän, jota kutsutaan nimellä Fascial Stretch Therapy. Hoidon kohteena olivat Yhdysvaltain Olympiajoukkueen painijat vuonna 1996. Sen lisäksi, että hoito paransi ammattiurheilijoiden suorituskykyä, hän huomasi pian, että Fascial Stretch Therapy auttoi nopeasti myös muita asiakkaita, joilla oli kirjava joukko kroonisia, hoitoon vastaamattomia kiputiloja, voiman epätasapainoa ja muita yleisiä neuromuskuloskeletaalisia häiriöitä.

**Chris Frederick** valmistui fysioterapeutiksi vuonna 1989 pääaineena manuaalinen terapia – erityisalana Fascial Stretch Therapy ja Kinesis Myofascial Integration – sekä liikkeen säätäminen. Hänenkin taustansa on tanssissa, niin klassisen baletin ammattilaisena kuin tanssifysioterapian erikoisosaajana. Chris on myös hyvin perehtynyt muunaisiin liike- ja parantamistaitoihin, kuten Tai Chi ja qigong. Hän kirjoitti yhdessä Thomas W Myersin kanssa luvun venyttelystä kirjaan "Fascia: the tensional network of the human body", jonka toimitti Robert Schleip kumppaneineen.

Chris ja hänen vaimonsa Ann ovat molemmat suorittaneet Kinesis Myofascial Integration (KMI) tutkinnon Thomas W Myersin johdolla. He ovat myös kirjoittaneet suosittuun kirjaan Stretch to Win (Human Kinetics). Chris ja Ann johtivat omaa, hyvin menestynyttä hoitokeskustaan yli 17 vuoden ajan. Keskuksen asiantunteva työ tunnettiin Fascial Stretch Therapyn ansiosta, mutta laitos tarjosi myös fysioterapiaa, KMI-terapiaa, urheiluhierontaa ja Pilatesta. Tällä hetkellä he johtavat Stretch to Win instituuttia joka tarjoaa Fascial Stretch Therapy-menetelmän koulutusta.