

Mika Pihlman – Tuulia Luomala

FASKIA

– terapian ja liikkeen näkökulmasta



Kirjan pääsisältö

- Johdanto
- Faskian historia ja rakenne
- Faskia ja lihasten yhteistoiminta
- Faskian hoitaminen
- Faskiaalisia hoitotekniikoita
- Tensegriteetti osana kehon toimintaa
- Faskia osallisena hybermobiliiteetissa ja skolioosissa
- Faskian harjoittaminen
- Faskia eri harjoittelumenetelmien näkökulmasta
- Liikkeen merkitys paranemisessa
- Faskiaalinen ravinto
- Faskian merkitys nyt ja tulevaisuudessa

305 sivua
ja yli 500 havain-
nollista neliväri-
kuvaa

”Faskia -terapian ja liikkeen näkökulmasta on ensimmäinen suomalaisin voimin toteutettu tietokirja faskian maailmasta ja sen merkityksestä. Fysioterapeutit Tuulia Luomala ja Mika Pihlman ovat työstäneet loistavan kirjan vaikeasta aiheesta. Heidän kirjassaan paneudutaan asiaan selkein kuvin ja valaisevin esimerkein. Siinä selvitetään faskioiden ja niiden expansioiden merkitys rakenteina sekä kuntoutuksen ja harjoittelun kannalta.

Kirjan teksti on virkistävän tarkkaa, täsmällisesti kirjoitettua ja helppolukuista, hyvällä ja napakalla suomenkielellä. Teos on selkeästi ja kauniisti kuvitettu, vaikutelmaltaan suorastaan raikas.

Kirjan avulla pääset perehtymään mitä on sidekudos ja mitä on faskia ja se auttaa sinua ymmärtämään mitä sille kannattaa tehdä niin hoidollisesti kuin kuntoutuksen ja harjoittelun kannaltakin.

Kirja tarjoaa mielenkiintoisen lukumatkan faskioiden maailmaan, jossa raotetaan ja avataan ovia myös niihinkin asioihin, joista aikaisemmat faskia-kirjat eivät ole kertoneet.

Kirja on ”must” jokaisen fysioterapeutin, hierojan, osteopaatin, pilates- ja joogaohjaajan, personal trainerin ja urheiluvalmentajan käsikirjana. Jokainen, joka hoitaa asiakkaita tai valmentaa ammatikseen tai harrastuspohjalta, on syytä päivittää omat tietonsa ja tapansa nykyisen tutkimuksen tasolle. Tarvittava tieto löytyy tästä kirjasta.”

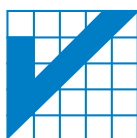
Jarmo Ahonen, fysioterapeutti, Pilates-kouluttaja ja tietokirjailija

Eri lukujen tarkemmat sisällöt kotisivuiltamme
www.vk-kustannus.com

Kirjan hinta on

59 €

Hinta sisältää posti- ja pakkauskulut.



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu
puh. (03) 468 9100
tilaus@vk-kustannus.com

 Tykkää
meistä
Facebookissa