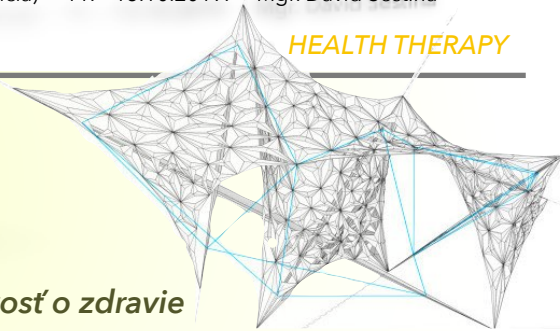




HEALTH THERAPY

Liečebno-preventívna starostlivosť o zdravie



## Integrácia

### BONY STRUCTURES –

Oporný systém (kosti)

### MUSCLE STRUCTURES –

Pohybový systém (svaly)

### FASCIAL STRUCTURES –

Tensegrity model

### NEURAL PATTERNING –

Centrálny nervový systém >  
Autonómny nervový systém

## Organizácia

### 4Q PROGRAM MODEL

#### NERUROLOGICAL -

#### MECHANICAL –

LLT- Load linear training

LMT- Load movement training

ULT- Unload linear training

UMT- Unload movement training

#### METABOLIC –

HISS- High intensity steady state

HIIT- High intensity interval training

SISS- Sub-threshold intensity steady state

SIIT- Sub-threshold intensity interval training

#### RECOVERY –

GP- Global pasive

GA- Global active

LP- Local pasive

LA- Local active



## Metodika

### HIP DECOUPLING –

Zlepšenie prenosu sily cez driekovo-panvový komplex

### GROUND TO STAND –

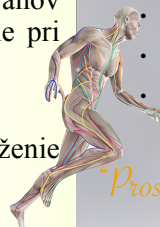
Navigovanie pohybu zo zeme do stoja a opačne rôznym spôsobom

### WARDING PATTERNS –

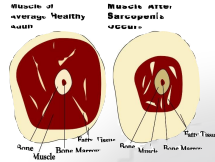
Tvorenie isometrických sťahov (stabilita) proti vonkajšej sile pri zachovaní/umožnení pohybu

### RESTORATIVE POSES -

Pozície podporujúce predĺženie tkanív a normalizáciu ANS

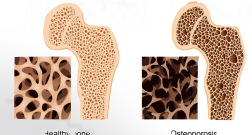


“Pôsobením na každú zo štruktúr sa vytvárajú adaptačné zmeny v organizme“



#### Agin Muscle / Starnutie svalstva

- Strata hustoty svalových snopcov 3-8% za dekádu po 30-ke
- Medzi 20 – 60 rokom života stratíme až 40% svalstva
- Po 50 rokoch začíname strácať 1,5 až 3% ročne

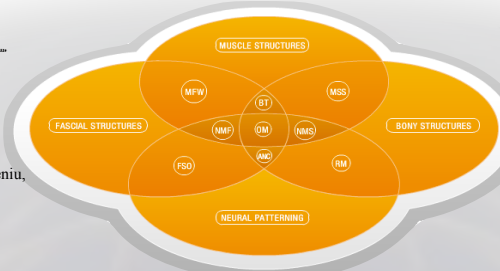


#### Agin Bone / Starnutie kostí

- 1% hustoty kostného tkaniva po 25 r. ↓
- 4% po dožití 50 r. ↓
- Astronaut 1% v priebehu jedného mesiaca ↓

#### Agin Fascia / Starnutie fascie

- Vekom strata pružnosti a rozšíriteľnosti
- Tvorba fibrocytov a strata vody z tkaniva
- Cieleným postupom dochádza k jej obnoveniu, ale trvá to mesiace až rok

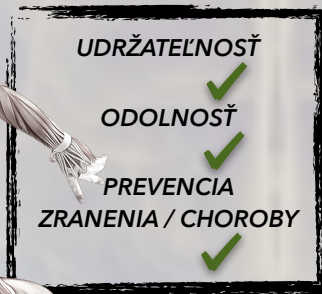
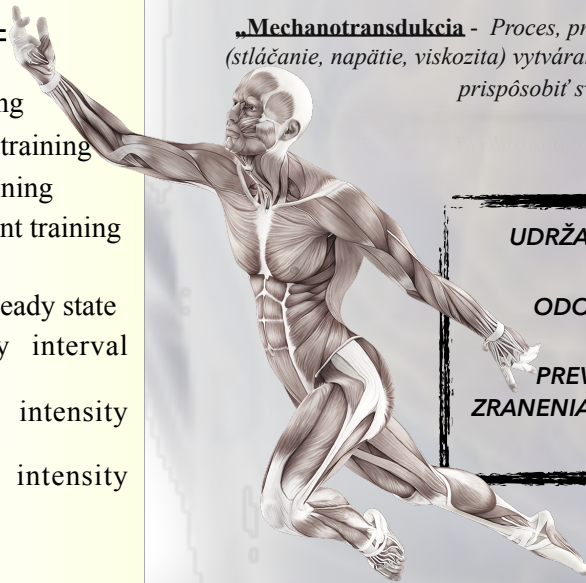


#### ↑ CNS (Neural pattern).

- Fyzická aktivita, učenie nových pohybov, progresia motorických schopností
- Kvalita spánku, rozvoj pozitívneho myslenia
- Hľadanie radosti, vášne k životu/pohybu



„**Mechanotransdukcia** - Proces, pri ktorom bunky cítia a následne prekladajú mechanické signály (stláčanie, napätie, viskozita) vytvárané ich prostredím do biochemických signálov. Umožňuje bunkám prispôsobiť svoju štruktúru a funkciu podľa potreby.“



Neuro-Mechanical



Metabolic



Recovery

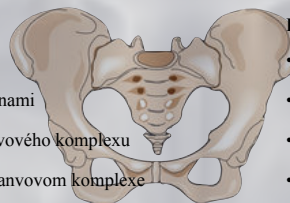


4Q - SYSTÉM PRE TVORBU ROZUMNÝCH A EFEKTÍVNYCH SEDENÍ/PROGRAMOV

#### Hip de-coupling

##### Benefity

- Zlepšenie mobility bedier
- Menšie trenie medzi driekom a kolenami
- Lepší rytmus a timing driekovo panvového komplexu
- Zlepšenie prenosu sily v driekovo-panvovom komplexe



#### Ground to stand - G2S

##### Benefity

- Zlepšenie celotelovej mobility a flexibility
- Zvýšenie neuromusculárnej koordinácii
- Obnova a zlepšenie sily pri pohyboch zo zeme nahor
- Zlepšenie cirkulácie, hydratácie a výmeny tekutín v tele

#### Warding Patterns

##### Benefity

- Zlepšenie neuromyofasciálnej senzitivity
- Rytmus a načasovanie svalového tonusu (ON - OFF)
- Zvýšenie neuromusculárnej aktivity
- Zlepšenie reaktivity



#### Restorative poses

##### Benefity

- Rozšírenie tkanív (extensibility)
- Uvedomelosť (mindfulness)
- Normalizácia autonómneho nervového systému (Sympathetic vs Parasympathetic)
- Normalizácia kĺbovej pohyblivosti

“Prostredie diktuje tvoje správanie, správanie ovplyvňuje výsledok a výsledok ovplyvňuje tvoj život.“