

UDRUGA ZA PROMICANJE SPORTSKO-  
REKREATIVNIH I EDUKATIVNIH SADRŽAJA **INITIUM**

ULICA IVANE BRLIĆ MAŽURANIĆ 9, Zagreb  
OIB: 80632189436

[www.initiumeducation.com](http://www.initiumeducation.com) /  
[info@initiumeducation.com](mailto:info@initiumeducation.com)

+ 385 95 3949 854



## EASY FLOSSING

**09.00-09.15h:** Prijava polaznika

**09.35-11.30h:** Osnovni principi, mehanizam djelovanja i efekti Easy Flossing-a

- Kontraindikacije i indikacije
- Upoznavanje s tehnikama primena na mišićima, fasciji, aplikacija kod edema, hematoma, posttraumatska aplikacija, redukcija bola, regeneracijska tehnika, primjena kod nerava.

**11.30-12.00h:** Pauza

**12.00-14.30h: 1. Praktična sesija (2,5 sata)**

- Aplikacija na donjim ekstremitetima (prsti, stopalo, skočni zglob, potkoljenica koljeno, aduktori, natkoljenica, zglob kuka).

**14.30-14.40h:** Pauza

**14.40-17.10h: 2. Praktična sesija (2,5 sata)**

- Aplikacija na gornje ekstremitete
- Torzo (prsti, šaka, ručni zglob, podlaktica, lakat, nadlaktica, rame. Sakroilijakalni dio, lumbalni, torakalni)

**17.10-18.10h:** diskusija, opservacija i podjela certifikata

UDRUGA ZA PROMICANJE SPORTSKO-REKREATIVNIH I EDUKATIVNIH SADRŽAJA **INITIUM**

ULICA IVANE BRLIĆ MAŽURANIĆ 9, Zagreb

OIB: 80632189436

IBAN: HR1323600001102928063 / SWIFT: ZABAHR2X