

MYOFASCIAL DECOMPRESSION

GIẢI NÉN MẠC CƠ

THÔNG TIN KHÓA HỌC

TỔNG QUAN

- Giải nén mạc cơ (*Myofascial Decompression*) là phương pháp khoa học kết hợp trị liệu thủ công và bài tập, giúp phục hồi vận động và giảm căng cứng bằng cách xử lý rối loạn mô mềm và hạn chế do màng cơ.
- Đây là **phương pháp duy nhất hiện nay** giúp giải phóng mô bằng cách **nâng và giải nén mô bên dưới da** (thay vì nén ép), từ đó phá vỡ kết dính mô và tăng tuần hoàn máu.
- Tập trung thực hành trên vùng **cổ và vai** với kỹ thuật thao tác trực tiếp bằng tay để làm mềm các điểm cơ căng, tăng lưu lượng máu, giải phóng màng cơ và các điểm kích hoạt (*trigger points*).
- Khác với giác hơi truyền thống (chỉ hút tĩnh), phương pháp MFD kết hợp cả **vận động thụ động và chủ động** của khách hàng, cùng với thao tác kiểm soát và điều chỉnh cốc giác để đạt hiệu quả tối ưu.

MỤC TIÊU

- ✓ Trang bị kiến thức và kỹ năng cần thiết để học viên có thể áp dụng hiệu quả kỹ thuật giải nén mạc cơ, tập trung vào việc: giảm đau, giảm căng cơ mãn tính, cải thiện chuyển động và thư giãn các nhóm cơ tăng trương lực (*hypertonic muscles*).
- ✓ Nắm vững kỹ thuật áp lực, lựa chọn kích thước cốc và vị trí đặt cốc chính xác trên vùng cổ và vai trong trị liệu giác hơi, giúp đẩy nhanh quá trình hồi phục và giảm đau hiệu quả.
- ✓ Biết cách xử lý các phản ứng phụ sau giác hơi, lựa chọn sử dụng chất bôi trơn phù hợp để đạt hiệu quả tốt nhất, đồng thời giảm căng cơ và tăng tính linh hoạt.
- ✓ Hiểu sự khác biệt giữa ứng dụng thụ động và chủ động, và biết cách áp dụng cả hai phương pháp để tối ưu kết quả phục hồi và cải thiện khả năng vận động.
- ✓ Nắm rõ các kiểu giác hơi khác nhau như giác tĩnh, giác trượt, giác nhiều điểm, giác theo đường dẫn bạch huyết và thần kinh, từ đó lựa chọn và áp dụng kỹ thuật phù hợp với mục tiêu trị liệu cụ thể.
- ✓ Học cách kết hợp thể dục hiệu chỉnh vào phác đồ trị liệu để củng cố kết quả đạt được và ứng dụng linh hoạt cho nhiều đối tượng với nhu cầu và mục tiêu khác nhau.

ĐỐI TƯỢNG THAM GIA

Các chuyên gia đang hoạt động trong các lĩnh vực sau:

- Huấn luyện viên thể dục - thể hình (fitness trainer)
- Huấn luyện viên chuyên về chuyển động cơ thể
- Chuyên gia huấn luyện thể lực (strength & conditioning)
- Chuyên viên chăm sóc sức khỏe

TIÊU CHÍ ĐĂNG KÝ

- Ưu tiên ứng viên có chứng chỉ Huấn luyện viên Cá nhân được công nhận.
- Nếu ứng viên chưa có chứng chỉ nhưng hoạt động trong các ngành liên quan sẽ được xem xét tham gia tùy theo từng trường hợp cụ thể.



THÔNG TIN KHÓA HỌC

Ngôn ngữ giảng dạy:

- Tiếng Anh và Tiếng Việt

Thời gian:

- 5 giờ học
- Thực hành trực tiếp tại lớp

Số lượng học viên:

- Tối đa 25 học viên (1 giảng viên chính và 2 trợ giảng)

ĐIỂM TÍN CHỈ GIÁO DỤC LIÊN TỤC (CECS)

- 0.8 CEC từ ACE

ĐĂNG KÝ

- Đăng ký hoàn tất sau khi thanh toán được xác nhận.
- Đối với đăng ký nhóm, vui lòng liên hệ để biết thêm thông tin ưu đãi.

DỤNG CỤ HỌC TẬP

- Tài liệu khóa học bằng tiếng Việt hoặc Anh
- Bộ dụng cụ giải nén mạc cơ (cối giác hơi)

GIẢNG VIÊN



STEVEN CHEW

- Giảng viên cấp cao chương trình MYOFASCIAL DECOMPRESSION
- Nhà sáng lập Fitness Academy Asia

NỘI DUNG BUỔI HỌC

Cơ chế hoạt động của kỹ thuật giải nén mạc cơ, cùng với mục tiêu và tác dụng chính.

Giải phẫu học và cơ sinh học của vùng cổ và vai.

Kỹ thuật áp dụng giác hơi bao gồm vận động của khách hàng, thao tác điều chỉnh cốt giác, và di chuyển cốt trên các cấu trúc khác nhau của vùng cổ và vai.

Đánh giá và kiểm tra trước và sau khi thực hiện kỹ thuật.

Thực hành trực tiếp sử dụng dụng cụ với các học viên khác, dưới sự hướng dẫn của giảng viên.

THÔNG TIN LIÊN HỆ

- Email: info.faavn@gmail.com
- Whatsapp: (+84) 975 718 165
- Website: www.fitnessacademyasia.com

MYOFASCIAL DECOMPRESSION GIẢI NÉN MẠC CƠ



VẬT DỤNG CẦN THIẾT

- Sổ ghi chép và bút viết
- Trang phục thể thao (quần đùi, áo thun, áo tập luyện)



ĐÁNH GIÁ

Không áp dụng



CHỨNG NHẬN

Chứng nhận đã tham gia
sẽ được cấp sau khóa học



Miễn trừ trách nhiệm: Không hoàn tiền trừ khi lớp học bị hủy bởi FAA. Tất cả các đăng ký thành công và không có hoàn tiền. Trong trường hợp bạn cần hủy hoặc thay đổi lịch, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua số (+84) 975 718 165.