

Taśmy mięśniowo-powięziowe z technikami normalizacji mięśniowo-powięziowej

Prowadzenie:

mgr Mateusz Kawalec – fizjoterapeuta, trener przygotowania motorycznego, trener personalny, szkoleniowiec z zakresu fizjoterapii i treningu. Absolwent AWF Kraków na wydziale rehabilitacja ruchowa. Właściciel gabinetu ACTIV w Skarżysku- Kamiennej oraz klubu fitness SILVER GYM. Pasjonat terapii manualnej oraz sportu. W swojej pracy wykorzystuje wiedzę zdobytą na licznych szkoleniach oraz z prywatnej praktyki w gabinecie i treningach. Łączy fizjoterapię z treningiem siłowym w celu poprawy wyników sportowych, wyglądu sylwetki oraz prewencji u swoich podopiecznych. Takie połączenie daje nieskończone możliwości w pracy fizjoterapeuty i trenera

Program kursu:

I DZIEŃ 21 maja 2022

9:00-9:30 Pojęcie dysbalansu mięśniowego i destabilizacji narządu ruchu
9:30-10:30 Stabilizacja i niestabilność ciał człowieka
10:30-10:40 Przerwa
10:40-11:25 Ryglowanie strukturalne i siłowe ciała
11:25-11:35 Przerwa
11:35-12:30 Tensergracja i zjawisko integracji strukturalnej
12:30-14:00 Taśmy i układy mięśniowo-powięziowe człowieka: Analiza taśm mięśniowych i najczęstszych patologii dysfunkcji narządu ruchu wpływających na taśm mięśniowo-powięziowych
14:00-14:30 Przerwa
14:30-16:30 Wprowadzenie w zagadnienie technik normalizujących napięcie struktur mięśniowo – powięziowych

II DZIEŃ 22 maja 2022

8:00-9:00 Techniki masażu głębokiego, techniki normalizacji nerwowo-mięśniowej, techniki neuromobilizacji
9:00-10:00 Ćwiczenia praktyczne anatomii palpacyjnej i topograficzna narządu ruchu, strefa kręgosłupa i miednicy
10:00-10:10 Przerwa
10:10-12:30 Ćwiczenia praktyczne anatomii palpacyjnej i topograficzna narządu ruchu, strefa kręgosłupa szyjnego i obręczy barkowej
12:30-12:40 Przerwa
12:40-15:30 Ćwiczenia praktyczne na taśmie mięśniowo-powięziowej tylnej ciała człowieka

III DZIEŃ 11 czerwca 2022

9:00-10:30 Ćwiczenia praktyczne na taśmie powierzchownej przedniej
10:30-10:40 Przerwa
10:40-11:25 Ćwiczenia praktyczne na taśmie powierzchownej przedniej – cd
11:25-11:35 Przerwa
11:35-13:00 Ćwiczenia praktyczne na taśmie powierzchownej przedniej – cd
13:00-14:00 Ćwiczenia praktyczne na taśmie powierzchownej przedniej – cd
14:00-14:30 Przerwa
14:30-16:30 Ćwiczenia praktyczne na mięśniach wchodzących w skład taśmy bocznej

IV DZIEŃ 12 czerwca 2022

8:00-9:00 Ćwiczenia praktyczne na mięśniach wchodzących w skład taśmy bocznej – cd
9:00-10:00 Ćwiczenia praktyczne. Taśma spiralna
10:00-10:10 Przerwa
10:10-12:30 Ćwiczenia praktyczne. Taśma spiralna – cd
12:30-12:40 Przerwa
12:40-15:30 Ćwiczenia praktyczne - taśma głęboka

V DZIEŃ 2 lipca 2022

9:00-10:30 Ćwiczenia praktyczne - Taśma funkcjonalna ipsilateralna
10:30-10:40 Przerwa
10:40-11:25 Ćwiczenia praktyczne - Taśma funkcjonalna ipsilateralna – cd
11:25-11:35 Przerwa
11:35-13:00 Ćwiczenia praktyczne - Taśma funkcjonalna ipsilateralna – cd
13:00-14:00 Ćwiczenia praktyczne - taśmy funkcjonalne przednia i tylna
14:00-14:30 Przerwa
14:30-16:30 Ćwiczenia praktyczne - taśmy funkcjonalne przednia i tylna – cd

VI DZIEŃ 3 lipca 2022

8:00-9:00 Ćwiczenia praktyczne - taśmy funkcjonalne przednia i tylna – cd
9:00-10:00 Badanie i analiza taśm mięśniowo-powięziowych
10:00-10:10 Przerwa
10:10-12:30 Najczęstsze dysfunkcje mięśniowo-powięziowe wywołane zaburzeniami napięcia układów mięśniowo-powięziowych



MEDYCZNE SZKOLENIA PODYPLOMOWE PAKT JOANNA CYBULSKA
ul. Kopernika 8/2 - 40-064 Katowice
Adres korespondencyjny: ul. Pszenna 6/3 - 40-630 Katowice
tel.: 502-213-533 - www.msp-pakt.pl
biuro@msp-pakt.pl

12:30-12:40 Przerwa

12:40-15:00 Ćwiczenia praktyczne normalizacja napięcia układów mięśniowo-powięziowych po uprzednim badaniu ciała

15:00-15:30 Egzamin - Podsumowanie - Zakończenie