



KURS HYBRYDOWY **TRENING SIŁOWY** **W TERAPII BÓLU PLECÓW**

- Ból pleców – analiza danych demograficznych, najczęściej stosowane formy terapii
- Model Biopsychospołeczny, Pain neuro education (PNE) i ich zastosowanie w pracy z pacjentem z dolegliwościami bólowymi
- Efekty fizjologiczne i zdrowotne treningu siłowego
- Gospodarka wodna w dysku – Jak wpływać na uwodnienie/odwodnienie dysku
- Jak bezpiecznie wykonywać ćwiczenia siłowe: ustawienie sprzętu, najważniejsze elementy pracy z osobami z bólami pleców
- Podstawowe elementy treningu siłowego: przysiad, martwy ciąg, push/pull – ćwiczenia wyciskania, ściągania, swing – progresja w kierunku ćwiczeń dynamicznych, ćwiczenia wzmacniające tułów, antyrotacyjne
- Projektowanie bezpiecznego programu treningowego dla osób z bólami pleców.
- Monitorowanie postępów

**Dowiedz się jak
trenować ze swoimi
pacjentami**

**Naucz się
programować
trening siłowy**

**Teoria – w Internecie
Praktyka - na żywo**

**Zrób poprawnie
martwy ciąg**

**Koszt: ~~1200zł~~ → 900zł
Zapisz się, wyślij mail:**

Kurs.fizjokultura.pl

FIZJOKULTURA.PL

kontakt@fizjokultura.pl

**Fizjo
Kultura**



PROGRAM CZĘŚCI TEORETYCZNEJ:

- Epidemiologia – kogo bolą plecy i dlaczego?
- Dysk – główny winny?
- Unerwienie i mapy bólu
- Czy dyski mogą się adaptować?
- Uwadnianie – praktyka
- Odwadnianie – praktyka
- Czemu trening siłowy?
- Badania na temat treningu u osób z LBP
- Efekty zdrowotne treningu
- Programowanie – krótko i prost
- Aspekty praktyczne: hip hinge
- Aspekty praktyczne: bracing i oddychanie
- Przysiad
- Martwy ciąg

PROGRAM CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ:

W zależności od grupy – rozwinę tematy z części teoretycznej i odpowiem na pytania.

Przećwiczymy:

- przysiad,
- martwy ciąg,
- ćwiczenia antyrotacyjne,
- podstawowe ćwiczenia push/pull,
- ćwiczenia dynamiczne (kettlebell)

Omówimy:

- sposoby asekuracji w trakcie ćwiczeń,
- najważniejsze elementy progresji,
- ramy czasowe i cele treningowe.

Opowiem o różnych przypadkach z mojej praktyki.