



KURS STACJONARNY **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
- Autoregulacja w treningu: RPE, RIR i NRS

**Dowiedz się, jak
trenować ze swoimi
pacjentami**

**Naucz się
programować
trening siłowy**

**Dwa dni pełne
praktyki**

**Zrób poprawnie
martwy ciąg**

**Koszt: ~~1500zł~~ → 1200zł
Zapisz się!**

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
- Dlaczego trening siłowy?
- Badania na temat treningu u osób z LBP
- Efekty zdrowotne treningu siłowego
- Programowanie – krótko i prosto
- Aspekty praktyczne: bracing i oddychanie

PROGRAM CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ:

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