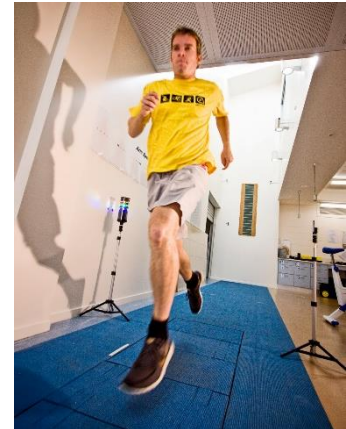




Trening funkcjonalny propriocepcji i Masaż Tkanek Głębokich. Wzorce ruchu a postawa ciała.

1. Gdzie zaczyna się problem przeciążenia? Funkcje mięśni tonicznych i fazowych. Jak separować pracę jednych od drugich?
2. Typy budowy ciała, najczęściej występujące kompensacje. Diagnostyka funkcjonalna wzorców ruchowych i postawy ciała.
3. W którym momencie zaczyna się przeciążenie? Piramida przygotowania motorycznego: Motoryczność podstawowa (*Movement*), ukierunkowana (*Performance*), specjalna i technika (*Skill*).
4. Komponenta stabilności a mobilność poszczególnych stawów. Hiper i hypomobilność.
5. Jak odróżnić dźwięki stawowe świadczące o patologii od tych w granicach normy?



Niektóre problemy układu ruchu adresowane na kursie:



=> Bóle odcinka L-S a stabilizacja core. Zaburzenie pracy m. poprzecznego, wielodzielnych i m. przepony.

=> Przykurcze m. biodrowo-lędźwiowego, grzebieniowego i 3 konieczne warianty stretchingu.

=> Zaburzenia wzorców oddechowych.

=> Wzorce kompensacji dla szyi i klatki piersiowej. Protrakcja głowy, barków, zmniejszenie objętości życiowej płuc. Przyczyny najczęstszych przykurczów.

=> Kompensacje postawy ciała na tle psychogennym.

=> Zespół górnego otworu klatki piersiowej – m. piersiowy mniejszy, m. pochyły przedni a obojczyk.

=> M. zębaty przedni – jak wyseparować jego pracę od mm piersiowych i m. najszerszego grzbietu?

=> Złogi kolagenu m. dwugłowego ramienia a intensywny trening lub praca siłowa.

=> Niestabilność st. ramiennego a zespół stożka rotatorów.

=> Łokieć tenisisty/golfisty. Fizyko- i autoterapia.





=> Zespół cieśni nadgarstka, mm. kciuka, gangliony.
Precyzja i autoterapia ręki.

=> Deficyt wyprostu w biodrze a brak pracy mm. pośladkowych w czasie chodu.

=> Deficyt rotacji biodra. Mięsień gruszkowaty, pośladkowy średni i dwie komponenty stretchingu.

=> Mięsień czworoboczny lędźwi i m. pośladkowy wielki a pasmo biodrowo-piszczelowe.

=> Przeskakujące biodro – „stożek rotatorów” dla stawu biodrowego.

=> Przyczyny chondromalacji i bocznego przyparcia rzepki. Ćw-a aktywujące pracę kałek maziowych.
Przeprost, koślawienie i szpotawienie kolan. Powolna zmiana wzorców.

=> Stabilizacja kolan po zabiegach operacyjnych. Kiedy trampolina i bosu? Czy na pewno dysk sensomotoryczny?

=> Skręcenia stawów skokowych. Zasada PRICE a czas ograniczania kompresji. Autodrenaż limfatyczny w ruchu. Krótka stopa jako nawyk postawy. Ćwiczenia proprioceptywne i równoważne.