

PROJEKT

„Zajęcia rehabilitacyjne dla pracowników Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego”

<http://fundacjarozwojuwum.pl/projekt-zajecia-rehabilitacyjne-dla-pracownikow-warszawskiego-universytetu-medycznego/>

Fundacja Rozwoju Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Warszawski Uniwersytet Medyczny zapraszają pracowników do wzięcia udziału w kontynuacji projektu. Ze względu na duże zainteresowanie zajęciami w poprzednim roku akademickim, uruchamiamy dodatkową grupę w poniedziałki.

Zajęcia prowadzi fizjoterapeuta mgr Kinga Kłaś-Pupar magister rehabilitacji ruchowej, specjalista odnowy biologicznej, międzynarodowy instruktor Functional Movement System®, wykładowca w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA:

ZDROWY KRĘGOSŁUP METODĄ FMS (FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEM)

	GRUPA I	GRUPA II	GRUPA III	GRUPA IV
Miejsce zajęć	Centrum Sportowo Rehabilitacyjne Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79	Centrum Sportowo Rehabilitacyjne Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79	Centrum Sportowo Rehabilitacyjne Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79	Centrum Sportowo Rehabilitacyjne Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79
Termin zajęć	Poniedziałek 16.30 – 17.30	Wtorek 16.30 – 17.30	Wtorek 17.30 – 18.30	Czwartek 16.30 – 17.30
Terminy spotkań	07.10; 14.10; 21.10; 28.10; 04.11; 18.11; 25.11; 02.12; 09.12; 16.12; 13.01; 20.01; 27.01; 10.02; 17.02; 24.02; 02.03; 09.03; 16.03; 23.03; 30.03; 06.04; 20.04; 04.05; 11.05; 18.05; 25.05	01.10; 08.10; 15.10; 22.10; 29.10; 05.11; 12.11; 19.11; 26.11; 03.12; 10.12; 17.12; 07.01; 14.01; 21.01; 28.01; 11.02; 18.02; 25.02; 03.03; 10.03, 17.03, 24.03, 31.03; 07.04; 21.04; 05.05; 12.05, 19.05, 26.05	01.10; 08.10; 15.10; 22.10; 29.10; 05.11; 12.11; 19.11; 26.11; 03.12; 10.12; 17.12; 07.01; 14.01; 21.01; 28.01; 11.02; 18.02; 25.02; 03.03; 10.03, 17.03, 24.03, 31.03; 07.04; 21.04; 05.05; 12.05, 19.05, 26.05	03.10; 10.10; 17.10; 24.10; 07.11; 14.11; 21.11; 28.11; 05.12; 12.12; 19.12; 09.01; 16.01; 23.01; 30.01; 13.02; 20.02; 27.02; 05.03, 12.03; 19.03; 26.03; 02.04; 09.04; 23.04; 07.05; 14.05; 21.05; 28.05
Oplata	Pakiet 27 spotkań 432 zł	Pakiet 30 spotkań 480 zł	Pakiet 30 spotkań 480 zł	Pakiet 29 spotkań 464 zł

Istnieje możliwość uczestnictwa w zajęciach dwa razy w tygodniu (najlepiej w układzie poniedziałek i czwartek lub wtorek i czwartek), co daje zdecydowanie większe, szybsze i trwalsze efekty. W związku z tym w zapisach do grupy czwartkowej pierwszeństwo przysługuje osobom korzystającym z zajęć dwa razy w tygodniu.

UWAGA!

Fundacja Rozwoju Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sponsoruje zakup sprzętu badawczego do FMS dla SKN Odnowy Biologicznej działającego przy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu. Dlatego w tym roku zapraszamy również do wzięcia udziału w badaniach podstawowych wzorców ruchowych oraz poziomu motoryczności metodą FMS. Badania są całkowicie bezpłatne, wymagane jest jedynie wyrażenie zgody na ich przeprowadzenie. Badania odbędą się przed rozpoczęciem zajęć (wrzesień 2019), po pierwszym semestrze (luty 2020) oraz po zakończeniu całego cyklu zajęć (czerwiec 2020). W ten sposób uzyskacie Państwo możliwość prześledzenia zmian zachodzących w układzie ruchu pod wpływem ćwiczeń. W testach mogą wziąć udział wszyscy pracownicy, liczba miejsc jest jednak ograniczona i pierwszeństwo mają osoby zapisujące się na zajęcia.

Terminy badań wrzesniowych:

	GRUPA I	GRUPA II	GRUPA III	GRUPA IV
Miejsce badań	CSR Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79	CSR Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79	CSR Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79	CSR Ul. Trojdena 2c, Sala 2,79
Termin badań	23.09.2019	24.09.2019	24.09.2019	26.09.2019
Godzina rozpoczęcia badań	16.30	16.30	17.30	16.30

Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Zainteresowani proszeni są o wysyłanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 23.09.19 na adres: **warsztaty.zdrowia@wum.edu.pl** (mail to: warsztaty.zdrowia@wum.edu.pl). Po zakwalifikowaniu na zajęcia i/lub badania otrzymają Państwo potwierdzenie drogą mailową.

Oplaty za zajęcia należy wносить na konto Fundacji Rozwoju Uniwersytetu Medycznego:

Bank Milenium S.A. 77 1160 2202 0000 0003 2540 7549

Oplatę należy uiścić po otrzymaniu wiadomości potwierdzającej przyjęcie na zajęcia, nie później jednak niż 7 dni od daty rozpoczęcia zajęć.

INFORMACJE DODATKOWE:

Opis badań:

W trakcie badania uczestnik wykonuje siedem prostych testów (ćwiczeń ruchowych) mających na celu ocenę funkcjonalnej jakości ruchu ze szczególnym uwzględnieniem stabilizacji centralnej (kręgosłup)

i obwodowej (kończyny) oraz zakresu ruchomości w głównych stawach organizmu. Zastosowanie testów FMS zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji poprzez wykrycie „słabego ogniwa” łańcucha kinematycznego i umożliwienie optymalnego dostosowania postępowania fizjoterapeutycznego do istniejących asymetrii i dysfunkcji. Analiza wyników testów pozwala na indywidualizowanie treningu, co przekłada się na osiągnięcie lepszych rezultatów. Zachęcamy do wzięcia udziału w badaniach.

Opis zajęć:

Trening funkcjonalny oparty o metodę FMS (Functional Movement System). Kształtowanie fundamentalnych wzorców ruchowych, leżących u podstaw motoryczności człowieka, ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mające za zadanie skorygowanie występujących dysfunkcji, zwłaszcza kręgosłupa, asymetrii i zaburzeń funkcjonowania mięśni stabilizujących (centralnie, obwodowo). Trening funkcjonalny i stabilizujący to nowoczesna metoda rehabilitacji w problemach z postawą ciała, kręgosłupem, równowagą. Ćwiczenia przy użyciu nowoczesnych przyborów i przyrządów równoważnych, takich jak duże piłki, gumowe taśmy, poduszki balansacyjne, togu, bosu, kostki, czy tzw. berety. System bardzo dobrze sprawdzający się w kształtowaniu sylwetki - rzeźbieniu talii, pośladków, ud, łydek, pozbywaniu się zbędnego tłuszczu, poprawianiu siły i wytrzymałości, a co z tym idzie kształtu i wyglądu mięśni. W programie zajęć dodatkowo terapia mięśniowo-powięziowa (rolowanie) służąca wymienionym wyżej celom oraz techniki relaksacyjne - trening autogenny Schultza, relaksacja progresywna Jacobsona, techniki oddechowe, wizualizacja. Rekomendujemy udział w zajęciach dwa razy w tygodniu.