

## **PROGRAM SZCZEGÓŁOWY**

### **WYKŁAD**

*Temat: Ogólne zasady ćwiczeń poprawiających funkcjonowanie kręgosłupa.*

Poruszane zagadnienia:

- Budowa i prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa.
- Pojęcie „zdrowego kręgosłupa”.
- Pojęcie stabilizacji i „głębokiego gorsetu mięśniowego”.
- Czynniki wpływające na prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa.
- Czynniki zaburzające prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa.
- Jak dbać o kręgosłup w życiu codziennym?
- Planowanie aktywności ruchowej.

### **BADANIA**

FMS (Functional Movement Screen)

### **ZAJĘCIA PRAKTYCZNE**

- Zapoznanie z podstawowymi zasadami zajęć Zdrowy kręgosłup.
- Ćwiczenia oddechowe wspomagające aktywność podczas zajęć Zdrowy kręgosłup.
- Nauka angażowania mięśni stabilizujących tzw „głębokiego gorsetu mięśniowego”.
- Ćwiczenia angażujące mięsień prosty brzucha.
- Ćwiczenia angażujące mięśnie skośne brzucha.
- Ćwiczenia zwiększające mobilność kręgosłupa. Rollowanie.
- Ćwiczenia zwiększające mobilność stawów biodrowych.
- Ćwiczenia angażujące dolną część tułowia. Tzw: Most I i Most II
- Ćwiczenia angażujące górną część tułowia. Tzw: Litera „T”
- Ćwiczenia zwiększające kontrolę ustawienia miednicy.
- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

**PLAN WARSZTATÓW 02-03.12.2017**

*1 dzień (sobota)*

Wykład (2h) - 9:00-11:00 (sala wykładowa)

Badania (3h) -11:00-14:00 (sala 2.79)

*2 dzień (niedziela)*

Zajęcia praktyczne, ćwiczenia (3h) - 9:00-12:00 (sala 2.47)