

Plan Szkolenia Medical Personal Trainer

Zjazd I

Dzień 1. (10-18)

Pierwszy zjazd poświęcony jest wadom postawy oraz dolegliwościom kręgosłupa. Uczestnicy szkolenia uczą się jak zapobiegać powstawaniu dolegliwości oraz jak pracować z klientem urazowym podczas treningu. Poznają też prawidłowe techniki wykonania ćwiczeń usprawniających. Duży nacisk podczas szkolenia położony jest na techniki rozluźniania i rozciągania mięśni zaczerpnięte z fizjoterapii, wzbogacone o zastosowanie popularnego sprzętu treningowego do zastosowania tych technik.

1. Anatomia + odnajdywanie struktur anatomicznych (anatomia palpacyjna):
 - ✓ Anatomia Kręgosłupa i miednicy
2. Traumatologia, patologie i zaburzenia funkcjonalne kręgosłupa i miednicy:
 - ✓ Urazy i patologie odcinka lędźwiowego kręgosłupa (ból w stawie międzywyrostkowym, dyskopatia, kręgozmyk i inne)
 - ✓ Urazy odcinka piersiowego i szyjnego kręgosłupa (m.in. zeszywniające zapalenie stawów, podwichnięcie kręgu)
3. Badanie i testowanie kręgosłupa
4. Lista kontrolna bezpiecznego treningu osoby z dysfunkcjami kręgosłupa (algorytm postępowania w różnych przypadkach)



Dzień 2. (9-17)

1. Omówienie najczęściej występujących wad postawy (dysbalans mięśniowy, skrzyżowanie górne, dolne oraz mieszane jako najczęściej występujące dysfunkcje u naszych klientów)
2. Analiza sylwetki pod kątem ewentualnych dysfunkcji-
ćwiczenia
3. Schemat postępowania treningowego pod kątem wcześniej omówionych wad postawy- ćwiczenia.
4. Techniki rozluźniania i rozciągania mięśni:
 - ✓ Teoria i praktyka punktów spustowych
 - ✓ Teoria i praktyka stretchingu
 - ✓ Teoria i praktyka aktywnego rozluźniania

Zjazd II

Na drugim zjeździe Medical Personal Trainer uczymy się jak postępować w przypadku najczęściej występujących dysfunkcji kończyn górnych i dolnych oraz jak prowadzić trening z klientem po zakończonej rehabilitacji.

Dzień 1. (10-17)

1. Anatomia kończyny dolnej (staw biodrowy, kolanowy i skokowy oraz mięśnie działające na te stawy)
2. Traumatologia, patologie i zaburzenia funkcjonalne kończyny dolnej. Omówienie najczęściej występujących urazów:
 - ✓ Urazy stóp (min. haluksy, zapalenie powięzi podeszwy)
 - ✓ Kostki (m.in. skręcenie, zapalenie ścięgna Achillesa)
 - ✓ Kolana (m.in. naderwanie więzadła krzyżowego, kolano skoczka, kolano biegacza)
 - ✓ Pośladków (m.in. zapalenie kaletki stawu biodrowego, zespół mięśnia gruszkowatego, dysfunkcja stawu krzyżowo-biodrowego)
3. Lista kontrolna bezpiecznego treningu osoby z dysfunkcjami kończyny dolnej.
4. Techniki normalizacji stawu kolanowego (praktyczne zastosowanie technik rozluźniania i rozciągania mięśni) Metody normalizacji napięć:
 - ✓ Stretching
 - ✓ Aktywne rozluźnianie



Dzień 2. (9-17)

1. Anatomia kończyny górnej
2. Omówienie najczęstszych kontuzji barku, łokcia i nadgarstka:
 - ✓ Urazy ramienia (m.in. uraz stawu barkowo-
obojczykowego, zespół cieśni podbarkowej)
 - ✓ Urazy łokcia (m.in. łokieć golfisty, łokieć
tenisisty)
3. Praktyka treningowa:
 - ✓ Prawidłowe wykonanie podstawowych ćwiczeń siłowych i
ich zastosowanie w treningu osób powracających po
kontuzjach
 - ✓ Specyficzne ćwiczenia rehabilitacyjne ukierunkowane
na powrót do sprawności

Zjazd III

Trzeci zjazd Medical Personal Trainer to głębsze poznanie anatomii oraz poznanie technik kinesiologii tapingu. Jest to szkolenie podstawowe skierowane do Trenerów personalnych. Kursant uczy się podstawowych, bezpiecznych technik kinesiologii tapingu, które mogą usprawnić pracę mięśni poprzez ich rozluźnienie lub wzmocnienie. Uczymy również technik pomocnych przy zabezpieczaniu kontuzjowanych stawów.

Dzień 1. (10-18)

1. Teoria:

- historia kinesiologii tapingu
- właściwości plastra kinesiologii tape
- działanie kinesiologii tapingu na poszczególne układy organizmu
- techniki kinesiologii taping

1. Anatomia palpacyjna mięśni pleców i brzucha
2. Zastosowanie podstawowych aplikacji na mięśnie pleców i brzucha
3. Anatomia palpacyjna obręczy barkowej
4. Zastosowanie podstawowych aplikacji na mięśnie obręczy barkowej
5. Anatomia palpacyjna mięśni ramion
6. Zastosowanie podstawowych aplikacji na mięśnie ramion
7. Zastosowanie podstawowych aplikacji stosowanych przy dysfunkcjach stawu łokciowego



Dzień 2. (9-17)

1. Anatomia palpacyjna mięśni działających na staw biodrowy
2. Zastosowanie podstawowych aplikacji na mięśnie pośladków
3. Anatomia palpacyjna mięśni działających na staw kolanowy
4. Zastosowanie podstawowych aplikacji na mięśnie czworogłowe i kulszowo goleniowe.
5. Zastosowanie podstawowych aplikacji stosowanych przy kontuzjach i dysfunkcjach stawu kolanowego.
6. Zastosowanie podstawowych aplikacji stosowanych przy kontuzjach i dysfunkcjach stawu skokowego.

Uczestników szkolenia prosimy o przypomnienie sobie zagadnień z zakresu anatomii układu ruchu człowieka oraz o zabranie ze sobą stroju i obuwia sportowego

Dane do przelewu: Kuźnia Trenerów Ul. Cedrowa 35/2, 04-533 Warszawa

Numer konta: 80 1160 2202 0000 0001 7583 4756