



AF REHAB, s.r.o.
Lipová 31, 900 27 Bernolákovo
IČO: 45 937 257 DIČ: 2023153737
afrehab@gmail.com
www.afrehab.sk

Srdečne Vás pozývame na odborný seminár na tému:

Rehabilitačná metóda **SPS** - funkčná **S**tabilizácia a **M**obilizácia chrbtice

Kurz Šport

Prednášajúci:	Mgr. Andrej Foltýn
Termín konania:	19.11. – 22. 11. 2020 (09:00 – 17:00 hod)
Miesto konania:	AF REHAB,s.r.o., Račianska 66, Bratislava
Cena:	240 EUR
Počet účastníkov:	25

Seminár je určený pre fyzioterapeutov (SŠ a VŠ), rehabilitačných lekárov, neurológov, ortopédov, reumatológov, všeobecných lekárov, pediatrov, trénerov a učiteľov TV. Seminár je rozdelený na časť teoretickú a časť praktickú. Cieľom semináru je zoznámiť verejnosť s vedomosťami a aplikáciami SM-systému.

V cene je zahrnuté potvrdenie o absolvovaní seminára s pridelením kreditov od Slovenskej komory fyzioterapeutov.

Záväznú prihlášku zasielajte na mail afrehab@gmail.com (titul, meno, priezvisko, adresa, číslo telefónu), prihlásiť sa môžete aj na stránke www.afrehab.sk alebo telefonicky na 0903 760 233 (Mgr. Andrej Foltýn).

Kurz 9. Tematický (32 hod.)

Šport

Cíl kurzu je ukázat hlavní zásady kondičního tréninku, regenerace , kompenzace a prevence ve sportu

Náplň kurzu:

1.den

9:00 – 11:00

Teorie

- Opakování základních informací
- 12 základních cviků (str. 136)
- 12 cviků se zdůrazněním protažení m. erector spinae – přední noha je na stepu (str. 142)

11:00 – 12:30

Cvičení na hudbu opakování:

- 12 základních cviků (str. 136)
- 12 cviků se zdůrazněním protažení m. erector spinae – přední noha je na stepu (str. 142)

12:30-13:30

Obed

13:30-15:30

Teorie

- Cviky pro dolní končetiny (str. 138)
- Cviky pomocné: - protažení svalů dolní končetiny a chodidla (str. 139)
 - protažení svalů horní končetiny a ruky (str. 137)
 - koordinace chůze (str. 37, 144, 125, 126, 127)

15:30-17:00

Cvičení na hudbu opakování:

- Cviky pro dolní končetiny (str. 138)
- Cviky pomocné: - protažení svalů dolní končetiny a chodidla (str. 139)
 - protažení svalů horní končetiny a ruky (str. 137)
 - koordinace chůze (str. 37, 144, 125, 126, 127)

2.den

9:00-10:00

Cvičení na hudbu opakování:

10:00-12:00

Teorie

- Negativní faktory ve sportu

12:00-13:00

Obed

13:00-15:00

Teorie

- nordic walking
- chůze
- běh

15:00-16:00

Praxe

- manuální techniky

16:00-17:00

Teorie

Pohybové programy:

- Cvičení sportovců

Léčba:

- Stavy po úrazech ve sportu

3.den

9:00-10:00

Cvičení na hudbu opakování:

10:00-12:00

Teorie

- Negativní faktory ve sportu

12:00-13:00

Obed

13:00-15:00

Teorie

Přednáška sport

15:00-16:00

Praxe – cvičení

- Cvičení u sportovců

16:00-17:00

Cvičení na hudbu opakování

4.den

9:00-11:00

Teorie

- Kompenzace

11:00-12:00

Praxe

- Kompenzace v praxi

12:00-13:00

Obed

13:00-15:00

Teorie

- manuální techniky

15:00-16:00

Praxe – cvičení

- Cvičení u sportovců

16:00-17:00

Cvičení na hudbu opakování