



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:	25 – 26. 4. 2020 (09:00 – 17:00 hod)
Miesto konania:	AF REHAB,s.r.o., Račianska 66, Bratislava
Cena:	120 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.

Záväzné prihlášky 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 (16 hod.)

Sport

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

Náplň kurzu

1-2

Cvičení na hudbu opakování:

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

3-4 Teorie

Krátká přednáška 10 min.:
sport

Praxe – cvičení

- Cvičení u sportovců

5-6 Praxe

Krátká přednáška 10 min.:
sport

Praxe – cvičení

- Cvičení u sportovců

7-8 Praxe

9-10 Přednáška

Krátká přednáška 10 min.:
sport

Praxe – manuální techniky

- nordic walking
- chůze
- běh

11-12 Přednáška

- Negativní faktory ve sportu

Praxe – cvičení, MT

- Kompenzace
-

13-14 Praxe

15-16 Praxe

- 45 minut cvičení s důrazem na detail

17-18 Pohybové programy:

- Cvičení sportovců

Léčba:

- Stavy po úrazech ve sportu