BODYWORK®

Program 6 weekendowych zjazdów o specjalizacji: **TRENING MEDYCZNY**

CENA KURSU

- 3600 PLN za cały program szkoleniowy (jednorazowa płatność);
- 780 PLN za pojedynczy moduł;

DLA KOGO

- trenerzy personalni i instruktorzy fitness, którzy ukończyli i pozytywnie zakończyli cały cykl szkoleń z treningu funkcjonalnego BODYWORK® (lub są absolwentami innych wartościowych / akredytowanych szkoleń z treningu funkcjonalnego);
- fizjoterapeuci i terapeuci manualni pragnący poszerzyć swoje kwalifikacje o terapeutyczny ruch;
- trenerzy przygotowania motorycznego o specjalności prewencja urazów;
- lekarze i pscyhoterapeuci (specjalizcja psychosomatyka);

REJESTRACJA

- przez zgłoszenie swojego udziału w wydarzeniu facebook;
- przez kontakt e-mail: info@body-work.pl

Organizator zastrzega sobie prawo do nieprzyjęcia osoby zainteresowanej szkoleniem w sytuacji, w której nie spełnia ona wymogów kwalifikacyjnych. W wyjątkowych sytuacjach istnieje możliwość rejestracji uczetnika w wybranym, pojedynczym module jako wolnego słuchacza.

MIĘDZY TERAPIĄ MANUALNĄ A GABINETEM LEKARSKIM ...

Trener personalny, który pracuje w koncepcji terapeutycznego treningu medycznego, postrzegany jest na Zachodzie jako „pomost" który uzupełnia terapię manualną (i osteopatię) i działania lekarza ortopedy. Sama medycyna manualna, pozbawiona reedukacji nieprawidłowych programów obsługi ciała, przypomina często tabletkę przeciwbólową. Zbyt wczesna interwencja chirurgiczna, bez próby wyprowadzenia pacjenta ruchem, jest natomiast w wielu przypadkach klinicznych działaniem podobnym – nie ukierunkowanym na przyczynę.

RUCH JAKO SIŁA LECZNICZA

Zdobądź specjalistyczną wiedzę, dzięki której staniesz się trenerem-terapeutą. Specjalizacja medyczna BODYWORK® to wyjątkowy program edukacji trenerów personalnych i fizjoterapeutów, który wyposaży Cię w narzędzia niezbędne do pracy z klientami zmagającymi się z dysfunkcjami, bólem i powracającymi kontuzjami oraz z klientami tj. młodzież, osoby starsze czy kobiety w ciąży. Ukończenie całości kursu zapozna Cię z następującymi zagadnieniami:

– lecznicze znaczenie ruchu i jego wpływ na zdrowie;
– badanie i określanie poziomu sprawności fizycznej klienta;
– wielpłaszczyznowe i wielonarządowe podejście do pracy z ciałem;
– dysfunkcje kręgosłupa i innych stawów ciała;
– praca z bólem mechanicznym i bólem centralnym;
– znaczenie mięśni centrum (*Core*) w przypadkach klinicznych;
– restrukturyzacja tkanki łącznej (powięź w ruchu);
– jakość życia i dobrostan psychiczny (*Wellbeing*) a ruch;
– specjalistyczny trening dzieci i młodzieży;
– specjalistyczny trening osób starszych;
– trening kobiet w ciąży i trening intymny;

MODUŁY PROGRAMOWE

Trening medyczny BODYWORK® to specjalistyczny program sześciu weekendowych zjazdów organizowanych w naszym Centrum oraz w różnych zaprzyjaźnionych klubach fitness i ośrodkach treningowych na terenie kraju. Program zakończony jest egzaminem. Absolwenci kursu otrzymują tytuł trenera medycznego oraz certyfikat potwierdzający zdobyte umiejętności trenerskie i terapeutyczne. Specjalizacja medyczna jest idealnym uzupełnieniem programu szkoleń BODYWORK® z treningu funkcjonalnego.

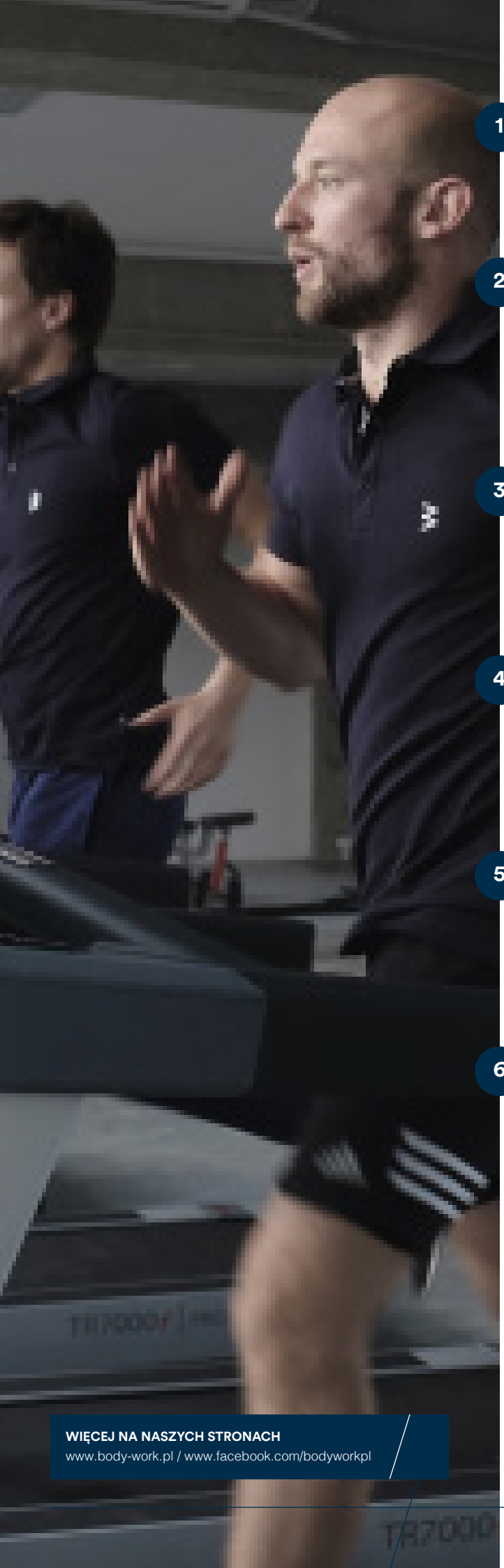
AKREDYTACJA

Uprawnienia do prowadzenia treningu o profilu medycznym nadaje Centrum Ruchu i Terapii BODYWORK®. Uczestnicy zajęć, po pozytywnym zdaniu egzaminu końcowego, otrzymują tytuł trenera medycznego certyfikowany dyplomem potwierdzającym zdobyte umiejętności trenerskie i terapeutyczne.

PROWADZĄCY

- mgr Małgorzata Muzyka-Kopera (medyczny trener personalny, specjalista Pilates);
- mgr Paweł Krótki (trener personalny, terapeuta nerwowo-mięśniowy);
- inni specjaliści leczenia ruchem;

KIEROWNIK SPECJALIZACJI MEDYCZNEJ
mgr Małgorzata Muzyka-Kopera



BODYWORK®

Program 6 weekendowych zjazdów o specjalizacji: **TRENING MEDYCZNY**

1

DIAGNOSTYKA KLIENTA (2 dni, 16h)
- ocena poziomu sprawności fizycznej klienta;
- podstawy obrazowania ruchu na poziomie łańcucha kinetycznego;
- trójpłaszczyznowe widzenie asymetrii w ciele;
- programowanie planu terapeutycznego;
- wybrane przypadki kliniczne a trening medyczny;

2

GŁĘBOKA STABILIZACJA CAŁEGO CIAŁA (2 dni, 16h)
- funkcja głębokich mięśni centrum (Core)
- posturalna a ruchowa funkcja mięśni stabilizacyjnych ciała;
- mięśni głębokie w ujęciu holistycznym i w poszczególnych obszarach ciała (tj. dno miednicy, przepona oddechowa, staw skokowy itd.);
- napięcia taśmy głębokiej i ich wpływ na tkanki leżące powierzchownie;
- postępowanie i trening kobiet w ciąży;
- medyczny trening stabilizacji osób z dysfunkcjami;
- funkcjonalny trening stabilizacji sportowca z bólem;

3

TAŚMY ANATOMICZNE W RUCHU (2 dni, 16h)
- charakterystyka anatomicznych map ciała;
- ocena posturalna z perspektywy taśmowej anatomii człowieka;
- trening poszczególnych taśm ciała (aktywizacja, mobilizacja, stretching);
- integracja w ujęciu treningu taśmowego;
- charakterystyczne napięcia taśmowe związane z procesem starzenia;
- trening taśm anatomicznych osób starszych;
- trening taśm anatomicznych sportowców z bólem;

4

POWIĘŹ W TRENINGU FIZYCZNYM (2 dni, 16h)
- budowa, funkcje i specyfika tkanki łącznej (powięzi)
- rola powięzi w przenoszeniu sił mechanicznych;
- zasada kontrologii i wypośrodkowania ruchu;
- połączenia tkankowe i bieguny ruchu;
- strategie terapeutyczne ukierunkowane na powięź;
- restrukturyzacja struktur powięziowych i sprężystość tkanek;
- elastyczność i potencjał energii kinetycznej w ruchu;

5

PSYCHOSOMATYCZNE ASPEKTY ROZWOJU FUNKCJONALNEGO (2 dni, 16h)
- rozwój fundamentalnych umiejętności ruchowych człowieka;
- aspekty rozwoju (kroki milowe);
- zależność między postawą ciała a stanem umysłu;
- trening postawy zewnętrznej (postura) i wewnętrznej (uczucia);
- wybrane efekty psychosomatyczne na poziomie ciała;
- trening dziecka;
- trening młodego zawodnika (aspekty dobrego rozwoju, funkcjonalności);

6

INTEGRACJA I PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO (2 dni, 16h)
- drabinka sprawności fizycznej w kontekście pracy terapeutycznej;
- zasady programowania i periodyzacji treningu medycznego;
- progresja ćwiczeń w treningu medycznym;
- medyczne aspekty uprawiania sportu;

+ **egzamin zaliczeniowy** (teoretyczny i praktyczny);

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Każdy z uczestników kursu otrzymuje na każdym zjeździe materiały szkoleniowe (skrypt wraz z miejscem na notatki), które zawierają omawiane zagadnienia oraz techniki pracy z klientem.

WIĘCEJ NA NASZYCH STRONACH
www.body-work.pl / www.facebook.com/bodyworkpl