

SPECJALIZACJA FUNKCJONALNA

POZNAJ NATURĘ FUNKCJONALNEGO RUCHU ...

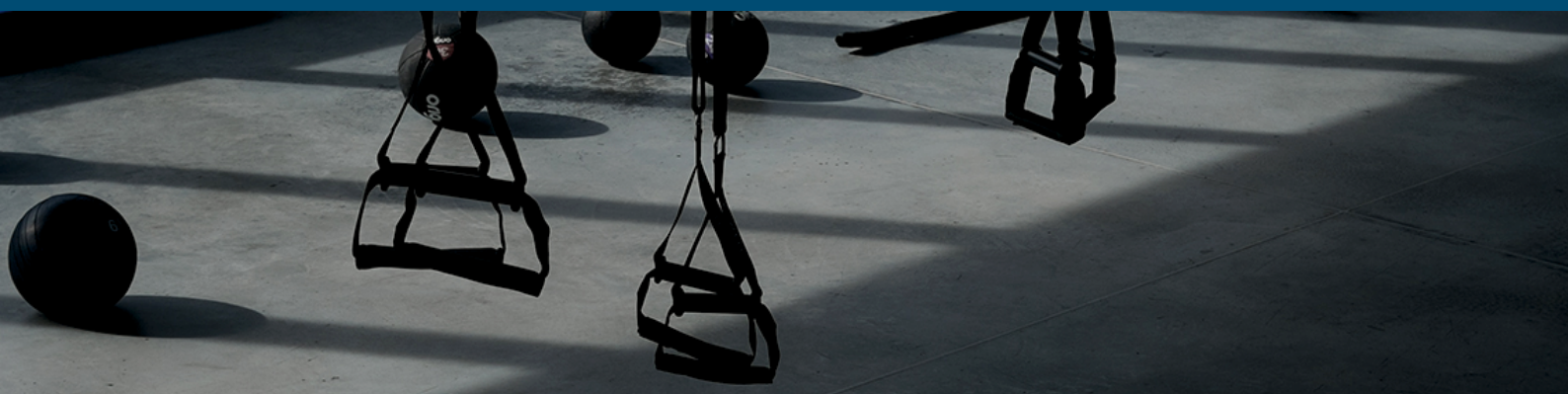
Trening funkcjonalny wg koncepcji BODYWORK® jest wyjściem poza ilościowe podejście do treningu fizycznego oraz zwróceniem uwagi na jakość ruchu. Program podkreśla znaczenie wzorców ruchu oraz umiejętność trenera do rozpoznawania dysfunkcji, którym często nie towarzyszy ból. Uczestnicy modułów wychodzą poza redukcjonizm w treningu siłowym oraz uczą się widzieć i programować ruch trójplaszczynowo.

ZDOBĄDŹ INSTRUKCJE OBSŁUGI CIAŁA

Specjalizacja funkcjonalna wprowadza Cię w podstawy treningu funkcjonalnego i otwiera przed Tobą znaczenie ruchu i sprawności fizycznej w treningu, zarówno personalnym jak i grupowym. Dzięki wiedzy zdobytej w cyklu szkoleń nauczysz się wykorzystywać ciało jako najbardziej doskonałą maszynę treningową, w której jego górna i dolna część oraz mocny tułów (Core) są zintegrowane i w pełni mobilne.

MODUŁY PROGRAMOWE

Trening funkcjonalny w BODYWORK® to fundamentalny program czterech weekendowych zjazdów organizowanych naszym Centrum oraz w różnych zaprzyjaźnionych klubach fitness i ośrodkach treningowych na terenie kraju. Program zakończony jest egzaminem końcowym. Absolwenci kursu otrzymują certyfikat potwierdzający zdobyte umiejętności trenerskie oraz zdobywają tytuł trenera funkcjonalnego.



PROGRAM KURSU

Trening funkcjonalny jest intensywnym i składającym się z czterech modułów szkoleniem z zakresu podstaw funkcjonalnej koncepcji pracy z ciałem. Program realizowany jest weekendowo w Centrum BODYWORK® w Poznaniu lub w innym miastach. Kurs adresowany jest do wszystkich osób używających ruchu w swojej pracy trenerskiej bądź terapeutycznej i znajdzie także zastosowanie w przypadku samych sportowców. Celem ogólnym szkolenia jest wprowadzenie słuchaczy w świat funkcjonalnych ćwiczeń opartych na ruchu w kontraście do utartych w branży fitness metod trenowania mięśni w warunkach izolacji. Absolwenci kursu zdobywają wiedzę o sprawności fizycznej ciała człowieka i jej znaczeniu w treningu fizycznym. Największy nacisk kładziony jest na naukę funkcjonalnych umiejętności ruchowych, które mają znaczenie z punktu widzenia czynności życia codziennego (tj. chodzenie, schylenie się, wstawanie) oraz z punktu widzenia sportu (tj. bieganie, skakanie, rzucanie). Każdy z modułów przedstawia wybrane zagadnienia w sposób pełny i łączy w sobie wiedzę z zakresu współczesnej fizjoterapii oraz sportu zawodowego.

Moduł 1: DOLNA CZĘŚĆ CIAŁA I TUŁÓW

(2 dni, 16h)

- fundamentalne wzorce ruchu dla dolnej części ciała (przysiad i wykrok);
 - trójpłaszczyznowe programowanie ćwiczeń na kończyny dolne;
- funkcjonalna rozgrzewka (przygotowanie ruchowe do treningu)
 - stretching dynamiczny i rolowanie tkanek;
 - stabilizacja i mobilizacja tułowia przez miednicę;
 - techniki nerwowo-mięśniowej aktywacji;
- zawias biodrowy jako umiejętność pochylania tułowia;
 - trening równoważny kończyn dolnych;
 - wybrane metody treningu sportowego;

Moduł 2: GÓRNA CZĘŚĆ CIAŁA I TUŁÓW

(2 dni, 16h)

- fundamentalne wzorce ruchu dla górnej części ciała (pchanie i przyciąganie);
 - zmiana płaszczyzny ruchu w kontekście pracy ramion;
 - trening w łańcuchu zamkniętym i otwartym;
 - techniki stabilizacji łopatki w ruchu;
 - stabilizacja i mobilizacja tułowia przez kręgosłup piersiowy;
 - oddychanie a ruch;
 - wybrane metody regeneracji i autoterapii;
 - wybrane metody treningu sportowego;

Moduł 3: TUŁÓW (CORE)

- stabilizacja i oddychanie

(2 dni, 16h)

- ocena posturalna klienta w ruchu;
- stabilizacja centralna kręgosłupa;
- zaburzenia wzorców oddychania;
- Core w kontekście ruchu kończyn dolnych i górnych;
 - trening Core klienta o sprawności podstawowej;
 - trening Core klienta o sprawności sportowej;

Moduł 4: INTEGRACJA I PROGRAMOWANIE TRENINGU FUNKCJONALNEGO

(2 dni, 10h)

- drabinka sprawności fizycznej;
- zasady programowania funkcjonalnych ćwiczeń;
- progresja w treningu z klientem o sprawności podstawowej;
- progresja w treningu z klientem o sprawności sportowej;
- + 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.

UCZESTNICY

Szkolenia BODYWORK® adresowane są do wszystkich specjalistów związanych z aktywnością fizyczną na poziomie rekreacji ruchowej (fitness), sportu i rehabilitacji. W szczególności natomiast do:

- trenerzy personalni i instruktorzy fitness;
- fizjoterapeuci i terapeuci manualni;
- specjaliści leczenia ruchem (tj. instruktorzy Pilates, Joga);
- trenerzy przygotowania motorycznego w sporcie;
- trenerzy kulturystyki i instruktorzy CrossFit;
- psychoterapeuci (specjalizacji psychosomatyka);
- osoby aktywne fizycznie;

CENA SZKOLENIA

- 2000 zł za cału kurs lub
- 540 zł / 620 zł za poszczególny moduł w zależności od terminu wpłaty.

REJESTRACJA

Rejestracja przez zgłoszenie udziału w wydarzeniu na facebooku (będziemy się kontaktować ze zgłoszonymi użytkownikami) lub przez kontakt e-mail: info @body-work.com.pl. Podczas rejestracji prosimy o podanie danych osobowych: (1) imię i nazwisko, (2) specjalizacja, (3) telefon kontaktowy, (4) adres e-mail oraz (5) danych firmowych do wystawienia rachunku + informacje dodatkowe. O wpisaniu na listę uczestników decyduje termin wpłaty środków za szkolenie. Liczba uczestników szkolenia jest ograniczona.

INFORMACJE DODATKOWE

- Organizator zastrzega sobie
- (1) prawo nie zwrócenia wpłaconych środków za szkolenie uczestnikowi, który nie pojawił się na szkoleniu w wyznaczonym terminie oraz
 - (2) prawo zmiany terminu szkolenia w wyjątkowych sytuacjach lub
 - (3) odwołania szkolenia.

ORGANIZATOR SZKOLENIA

www.body-work.pl
www.facebook.com/bodyworkpl

