



STREČINK A JEHO MECHANISMY

přežitek nebo nutnost

Prezenčně + online

Cílem kurzu je uvést posluchače do základních pojmů flexibility a mobility, kriticky popsat různé varianty strečinku a mechanismy jejich efektu v klinické i sportovní problematice. Na základě těchto informací pak budou v druhé části kurzu znázorněny ukázky jednotlivých způsobů strečinku a možnosti jejich využití opět s přesahem do práce s pacienty i se sportovci.

Termín: 1.11.2024 (pá 14:30 - 19:00)

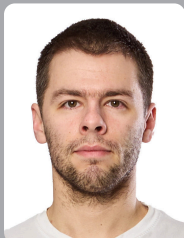
Cena: 1 200Kč (sleva 10% pro členy UNIFY)

Určeno pro: fyzioterapeuty, lékaře a další odborníky.

Počet kreditů: 3 (Unify- jen pro fyzioterapeuty)

Výukových hodin: 3,5 (á 60 min)

Odborný garant: MUDr. Barbora Danielová



LEKTOR: MGR. PETR ŠÁDEK. PH.D.

Vedoucí fyzioterapeut rehabilitační kliniky v Praze v Radlicích, spoluzakladatel komplexního pohybového centra Theragym v Praze. Působil jako fyzioterapeut v mužském reprezentačním družstvu házenkářů a plážových volejbalistek s účastí na ME. Vystudoval magisterské studium fyzioterapie na FTVS UK, kde získal doktorát z biomechaniky se zaměřením na neurofyziologii. Pravidelně přednáší a vede semináře pro odbornou veřejnost, souběžně vyučuje praktické předměty pro fyzioterapeuty na FTVS UK.



Anotace semináře:

Protahování, tedy Strečink, patří neoddelitelně ke sportu i fyzioterapii již řadu let. Většina sportovců se dříve či později potká s některými druhy strečinku, které sledují různé cíle a mají mu pomoci v jeho sportovním výkonu. V ordinaci fyzioterapeuta je pak využíván zejména pro práci se svalovým napětím a zkrácením. Málokdo ale ví, že existují i další typy strečinku, které mohou povzbuzovat svalovou práci a tím zvyšovat krátkodobě sílu protahovaného svalu. V našem prostředí není znalost dynamického strečinku příliš rozšířená a často je tento typ protahování mylně vykládán a prováděn, což samozřejmě výrazně snižuje efekt těchto cviků. Pochopení mechanismů efektu různých druhů protahování je pak stěžejní pro jejich využití jak fyzioterapeuty, tak trenéry.

Časový harmonogram:

- |14.30-15.00 Registrace prezenčních účastníků, od 14:50 přihlášení online účastníků
- |15.00-16.45 Efekt strečinku na pohybový aparát. Flexibilita, mobilita
- |17.00-18.30 Ukázky variant strečinku a jejich využití
- |18.30-19.00 Diskuze, uzavření kurzu, předání diplomů prezenčním účastníkům.

MÍSTO KONÁNÍ: Prezenčně + online

Centrum komplexní péče Dobřichovice s.r.o.,
Na Vyhlídce 582, Dobřichovice

Rezervace místa: www.ckp-dobrichovice.cz

Dotazy: seminare@ckp-dobrichovice.cz

Telefon: 775 603 573 (8:30 - 14:00)



www.ckp-dobrichovice.cz