

Strečink a jeho mechanismy - přežitek nebo nutnost?

FORMA (stream + záznam)

Lektor: Mgr. Petr Šádek, Ph.D.

Anotace:

Protahování, tedy Strečink, patří neoddělitelně 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.

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.

Určeno pro: rehabilitační lékaře a fyzioterapeuty

Harmonogram:

14.50-15.00 Přihlášení účastníků

|15.00-16.45 Efekt strečinku na pohybový aparát, flexibilita, mobilita

|17.00-18.00 Ukázky variant strečinku a jejich využití

|18.00-18.30 Diskuze, uzavření kurzu