



# REHAINTEGRO

## **PROGRAM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO**

**Nazwa realizatora kształcenia ustawicznego:** Rehaintegro sp. z o.o. sp. k.

**Adres siedziby:** ul. Macieja Palacza 111B/12, 60-273 Poznań

**Nr telefonu:** 881 439 678, **adres e-mail:** kursyrehaintegro@gmail.com

**NIP:** 7792482170 **REGON:** 369475154

**Dokument, na podstawie którego instytucja prowadzi pozaszkolne formy kształcenia:**

Wpis do RiS – prowadzony przez Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu nr 2.30/00034/2017 z dn. 14.02.2017

Wpis do KRS, Numer KRS: 0000718572

**PKD:**

85, 41, Z, SZKOŁY POLICEALNE

7 85, 42, B, SZKOŁY WYŻSZE

8 85, 59, B, POZOSTAŁE POZASZKOLNE FORMY EDUKACJI, GDZIE INDZIEJ NIESKLASYFIKOWANE

9 85, 60, Z, DZIAŁALNOŚĆ WSPOMAGAJĄCA EDUKACJĘ

**Certyfikat jakości usług:** S.U.S 2.0

**Rodzaj dokumentów potwierdzających ukończenie kształcenia i uzyskanie kwalifikacji:** certyfikat ukończenia kursu wg własnego wzoru

**Nazwa usługi w ramach kształcenia ustawicznego:** kurs „Kształtowanie mobilności w treningu siłowym”

**Ilość godzin zegarowych kształcenia:** 8 w tym 2 godziny teorii, 6 godzin praktyki

**Cena:** 800 zł netto / jednego uczestnika (osiemset złotych netto)

**Koszt osobogodziny:** 100 zł netto (sto złotych)

**Wymagania wstępne dla uczestników kształcenia:** kurs przeznaczony jest dla: fizjoterapeutów, studentów 3 roku fizjoterapii, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów

**Wykaz literatury oraz materiałów dydaktycznych:** skrypt autorstwa prowadzącego, rzutnik, flipchart, kozetki, sprzęty do ćwiczeń siłowych, dezynfekcja

**Sposób i forma zaliczenia:** brak egzaminu, formą zaliczenia szkolenia jest uczestnictwo w przynajmniej 80 % szkolenia

**Cel edukacyjny:** Celem kursu "Kształtowanie mobilności w treningu siłowym" jest wyposażenie uczestników w kompleksową wiedzę i praktyczne narzędzia niezbędne do



# REHAINTEGRO

poprawy mobilności w treningu siłowym, zwiększenia efektywności ćwiczeń, zapobiegania kontuzjom oraz promowania ogólnego zdrowia i sprawności fizycznej osób trenujących.

**Nabyte kompetencje:** Uczestnik rozróżnia wzorce kliniczne ograniczające zakres ruchu, definiuje modele ograniczeń ruchu (korzeniowy, stawowy i mięśniowy): ocenia objawy świadczące o ograniczeniach w modelu korzeniowym, takie jak ból promieniujący czy zmniejszona siła mięśniowa, rozróżnia model stawowy ograniczenia ruchu, określa ograniczenia w stawie biodrowym według tego wzorca i uzasadnia, jakie kierunki ruchu są ograniczone; planuje programowanie treningu rozwijającego mobilność w najczęstszych wzorcach ruchowych w treningu siłowym, ocenia przeciwwskazania do zakwalifikowania pacjenta/podopiecznego do treningu siłowego, weryfikuje przyczyny utrudniające wykonanie poszczególnych ćwiczeń siłowych; nadzoruje bezpieczne prowadzenie rozgrzewki, stosując protokół RAMP., charakteryzuje ćwiczenia korygujące dla wzorców przysiada, pozycji „stojaka” i wyciskania nad głowę (OHP); dzieli się zdobytymi doświadczeniami w życiu zawodowym, w zgodzie z kodeksem etyki.

## **Program kształcenia:**

Czas: 1 dzień

Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na matach, z użyciem przyrządów do ćwiczeń siłowych.

## **PROGRAM:**

9:00 – 11:00 Cz. teoretyczna:

Zakres ruchu, a różne wzorce kliniczne  
Model korzeniowy.  
Model stawowy.  
Model mięśniowy – niespecyficzny.  
Przeciwwskazania do treningu siłowego  
Możliwe ograniczenia we wzorcach:  
Przysiad plus pozycja „stojaka”.  
Ruch zawiasowy w biodrze – hip hinge.  
Wyciskanie nad głowę – OHP.  
11:00 – 11:15 PRZERWA

11:15 – 13:30 Cz. Praktyczna

Badanie aktywnego zakresu ruchu + różnicowanie ze wzorcem stawowym.  
Przysiad  
Omówienie i prezentacja wzorca.  
Ćwiczenia korygujące.  
Pozycja „stojaka”  
Omówienie i prezentacja wzorców.  
Ćwiczenia korygujące.  
13:30 – 14:15 PRZERWA

14:15 – 17:30 Cz. Praktyczna c.d.



# REHAINTEGRO

Martwy ciąg

Omówienie i prezentacja wzorca.

Ćwiczenia korygujące.

Wyciskanie nad głowę

Omówienie i prezentacja wzorca.

Ćwiczenia korygujące.

Programowanie treningu

Protokół A.M.P.

Główna.

Re – test i podsumowanie .