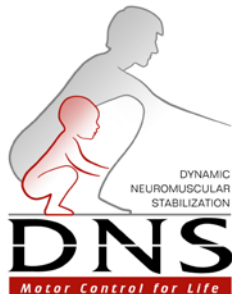


Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) podle Koláře:



www.rehabps.com

Refresh kurz pro certifikované DNS trenéry

Praha
12.-13.4.2018

Místo konání:

Centrum pohybové medicíny
Pobočka Waltrovka
Walterovo náměstí 329/2
158 00 Praha 5-Jinonice
www.cpmk.cz/kontakt/

Instruktoři:

Mgr. Jana Veselá
Mgr. Oldřich Chramosta

Organizace:

Doc. MUDr. Alena Kobesová, Ph.D.
alenamudr@me.com

Počet účastníků: max. 25

- Téměř celý kurz bude praktický: s sebou nutný úbor vhodný pro praktické cvičení
- **Odborný program: 1. den: 9-17 hod, 2. den: 8-16 hod**

Program kurzu

1. den

9:00– 10:00 Zahájení kurzu, úvodní diskuze, stručné zopakování principů DNS

10.20-12.30

Homologní (nediferencované) vzory

Kvalita tříměsíčního modelu aplikovaná do sportovních pozic (squat, bench press, leg press, veslování, stoj na hlavě/rukách, vis...)

13.30-17.00

Ipsilaterální vzory vývojové řady

Opěrná funkce horní a dolní končetiny – zaměření na jednotlivé sportovní disciplíny, využití pomůcek

Rotace na boku, nízký i vysoký šikmý sed, otočka kolem opěrné nohy vstoje

Rozbor házecích disciplín (hod, vrh) – vytvoření terapeutického plánu sportovce (atleta, baseballisty, tenisty, golfisty...) s akutním či chronickým problémem

2. den

8:00 – 9:00 **Skupinové cvičení** dynamických přechodů v rámci vertikalizační řady

9:15 – 10:00 Demonstrace klienta – funkční vyšetření, návrh terapeutického/tréninkového plánu

10:30 – 12.30, 13:00 – 14:30

Kontralaterální vzory vývojové řady

Opěrná funkce horní a dolní končetiny – zaměření na jednotlivé sportovní disciplíny, využití pomůcek

Poloha na čtyřech, tripod, přechod z vysokého kleku do stoje, medvěd.

Rozbor běhu, plavání, cyklistiky, šplhu a dalších (převážně kontralaterálních) vzorů – vytvoření terapeutického/tréninkového plánu u klienta s poraněním/obtížemi

15:00 – 15:45 Demontrace klienta – funkční vyšetření, návrh terapeutického/tréninkového plánu

15:45 - 16:00 **Diskuse, ukončení kurzu**

DNS Certifikát

Na konci kurzu každý účastník obdrží certifikát za účast na kurzu

Počet kreditů UNIFY ČR: 8

Počet kreditů SKF: 12



Certifikát o účasti

JMÉNO ÚČASTNÍKA

Doc. MUDr. Alena Kobesová, Ph.D.

SE ZÚČASTNIL(A) ODBORNÉHO KURZU

**DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE
PODLE KOLÁŘE,
KONCEPT ZALOŽENÝ NA VÝVOJOVÉ KINEZILOGII**

Za pasivní účast na akci č. 6/2016 SKF sú priznané 12 kreditných bodov podľa vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z.z.vyššie menovanému účastníkovi
Uvedená akce č. 7788 obdržela souhlasné stanovisko profesní organizace fyzioterapeutů České republiky dle vyhlášky č.4/2010 Sb a je ohodnocena 8 kredity

ÚROVEŇ: DNS refresh kurz
MÍSTO KONÁNÍ: Praha
DATUM: 4. - 5. června 2016


Mgr. Magdaléna Lepšíková
Klinika rehabilitace a TVL
UK 2.LF a FN Motol, Praha, Česká republika



Rehabilitation Prague School reg.No. 16PS0 / CATTDNS refresh kurz 9387

www.rehabps.com

