

Warsztaty SZKOŁA KRĘGOSŁUPA – Informator

Szkoła kręgosłupa to program profilaktyczno – rehabilitacyjny prowadzony przez **SANUS Gabinet Rehabilitacji Funkcjonalnej** mieszczący się na I piętrze Hali Sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (MOSIR) ul. Nadbrzeżna 34, Nowy Sącz.

Warsztaty trwają łącznie 12 tygodni. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu w wyznaczonych godzinach, przez doświadczonych rehabilitantów. Warsztaty **Szkoła kręgosłupa** to NIE zajęcia fitness, ani zajęcia gimnastyki. To trening rehabilitacyjny. Program treningu jest tak przygotowany aby każdy uczestnik mógł z niego w pełni skorzystać. Zagadnienia warsztatów są kolejno realizowane, stąd istotne jest aby uczestnicy nie opuszczali zajęć.

Przed rozpoczęciem warsztatów każdy z uczestników przystępuje do testów FMS, badania podoskanerem i matą podobarometryczną. Badania wykonywane są we wcześniej wyznaczonym terminie (najczęściej jest to sobota). Zapisanie się na badania jest równoznaczne z wykupieniem co najmniej miesięcznego karnetu. Jeśli po wykonaniu badania uczestnik nie decyduje się na udział w zajęciach (nie wykupuje karnetu), pokrywa koszty badania zgodnie z cennikiem dostępnym na stronie SANUS.

Terminy dla grup 15 osobowych:

Poniedziałek 17:00, Wtorek 9:15, Środa 17:00, Czwartek 10:15

Termin opcjonalny (powyżej 10 chętnych)

Środa 19:00, Piątek 19:00

Terminy dla grup 4 osobowych wyznaczane są indywidualnie.

Program:

Punkty w programie mogą ulec zmianie pod względem kolejności wykonywania.

1. Omówienie budowy kręgosłupa oraz w jaki sposób pozycja stóp wpływa na ustawienie kręgosłupa. Analiza wyników badań podoskanerem i matą podobarometryczną.

Ćwiczenia:

- trening krótkiej stopy i symetrycznego jej obciążenia
- nauka neutralnego (prawidłowego) ustawienia miednicy i kręgosłupa

Przeznaczony czas: 2 godz.

2. Omówienie czym jest przepona miednicza. Wyjaśnienie: mechanizmu brzuszno i przykręgosłupowego w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego; czy płaski brzuch jest zdrowy?; po co silne dno miednicy u kobiet a po co u mężczyzn; jak ćwiczyć mięśnie pośladkowe, żeby stabilizowały miednicę i miały ładny kształt.

Ćwiczenia:

- nauka prawidłowego napięcia mięśni brzucha, mięśni przykręgosłupowych, przepony miedniczej, mięśni pośladkowych, rozciąganie mięśni wokół bioder
- ćwiczenia wykorzystania prawidłowego napięcia w ruchu funkcjonalnym

Przeznaczony czas: 4 godz.

3. Analiza testów FMS uczestników.

Przeznaczony czas: 1 godz.

4. Omówienie zagadnienia: dlaczego bolą plecy? Analiza wzorca ruchowego uczestników. Szukanie dysfunkcji ruchu oraz sposobu jego kompensacji.

Przeznaczony czas: 1 godz.

5. Ćwiczenia:

- reedukacja kontroli motorycznej
- trening oparty na wzmacnianiu mięśni koniecznych do odzyskania pełnej funkcji i kontroli ruchu

6. Analiza wzorca oddechowego uczestników oraz wpływ danego sposobu oddychania na stabilizację ciała i dolegliwości.

Ćwiczenia:

- trening oddechowy i zwiększający ruchomość klatki piersiowej

Przeznaczony czas: 15 godz. (łącznie na pozycję 5 i 6)

7. Trening gałek ocznych – zwiększający pole widzenia.

Przeznaczony czas: 1 godz.

Podczas warsztatów wykorzystywany jest sprzęt: balance pad, piłki, tubing, pressure biofeedback stabilizer PBF oraz stosuje się ćwiczenia: wzmacniające, rozciągające, koordynacyjne, kondycyjne, oddechowe i relaksacyjne. Wykorzystywane są metody: PNF, McKenziego, Pilates, Fedenkraisa.

Uczestnicy programu dowiedzą się:

- jak siedzieć zdrowo i wygodnie, z mniejszym obciążeniem stawów i mięśni
- odkryją swoje nawyki i przyzwyczajenia ruchowe, poznają nowe, lepsze sposoby poruszania

- dowiedzą się jak w łatwy i przyjemny sposób można dbać o swój kręgosłup, a tym samym o lepsze samopoczucie i zdrowie
- od czego zależy prawidłowe oddychanie
- czy pogarszanie wzroku jest nieuchronne (w niektórych przypadkach NIE)
- co to jest przepona miednicza (mięsień poprzeczny brzucha) i w jaki ma wpływ na postawę

Wymagania:

- wygodny strój sportowy jak najbliżej ciała - co pozwoli łatwiej korygować postawę ponieważ widać asymetrię i ustawienie poszczególnych części ciała względem siebie
- mata do ćwiczeń – SANUS zapewnia maty dla wszystkich uczestników, jednak jeśli któryś z uczestników chciałby ze względów higienicznych korzystać ze swojej, może ją przynieść
- niegazowana woda do picia
- ćwiczymy w skarpetkach lub boszo

Informacje dodatkowe:

Każdy z uczestników na podany adres mailowy otrzyma zestaw ćwiczeń co najmniej raz na dwa tygodnie. Ćwiczenia mają na celu kodowanie prawidłowego wzorca ruchowego.

Po zakończeniu warsztatów **Szkoła kręgosłupa** można kontynuować ćwiczenia na zajęciach **Zdrowy kręgosłup** realizowanych przez **SANUS Fitness Studio**.