

# PROGRAM EDUKACJI ZDROWE BIODRA

# PROGRAM EDUKACJI ZDROWE BIODRA

**Forma edukacji: video e-learning**

Problematyka bólu bioder i lędźwi jest powszechna. Najczęściej kłopoty zaczynają się kiedy zbyt dużo czasu spędzamy w pozycji siedzącej, przykurczając stawy biodrowe.

Dolegliwości w obrębie stawu biodrowego nie tylko przeszkadzają w aktywnościach/treningach, ale przede wszystkim są uporczywe w trakcie całodniowego funkcjonowania.

## CELE KSZTAŁCENIA

Celem kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę w zakresie funkcjonalności biodra i wykorzystanie jej do opracowania profilaktycznych ćwiczeń, które wyeliminują ból z okolic tego stawu. Kursanci zdobędą fundamentalne informacje na temat najczęstszych dysfunkcji występujących w stawie biodrowym, testów diagnostycznych czy metod, które poprawią komfort ruchu. Uzyskana wiedza z kursu Zdrowe Biodra może poprawić jakość życia i pomóc w utrzymaniu jego zdrowego stylu. Wzmocnisz mięśnie nóg, brzucha i pleców, co poprawi postawę ciała i zmniejszy ryzyko bólu kręgosłupa. Poprawisz wydajność codziennych czynnościach, takich jak chodzenie, bieganie czy wspinaczka po schodach poprzez regularne wzmacnianie aparatu ruchu. Poznane ćwiczenia pomogą rozluźnić napięte mięśnie i poprawić elastyczność stawów, co przyczyni się do zmniejszenia bólu bioder.

Na koniec warto wiedzieć więcej o poprawnym wykonywaniu przysiadu oraz zdobycia umiejętności dynamicznego plastrowania - kinesiotapingu partii ciała okolic bioder.

# KURS SKŁADA SIĘ Z NASTĘPUJĄCYCH MODUŁÓW:

## MODUŁ I

### DIAGNOSTYKA PRZED TRENINGIEM

1. Nierówna siła nóg test w przypadku bólu kręgosłupa i bioder

## MODUŁ II

### STP THERAPY TAPING (**GRATIS**)

1. Aplikacja zginacze bioder - mięsień biodrowo lędźwiowy
2. Aplikacja KT mięsień napinający powięź szeroką
3. Aplikacja zespół pasma biodrowo-piszczelowego
4. Aplikacja KT na pasmo biodrowo-piszczelowe



## STP THERAPY TRAINING - STAW KRZYŻOWO-BIODORWY

1. Analiza postawy ciała po terapii manualnej [SKB001]
2. Opis- stabilizacja mięśni stabilizacyjnych [SKB006]
3. Terapia manualna - staw krzyżowo biodrowy [SKB008]
4. Terapia manualna - staw krzyżowo biodrowy prawy [SKB007]
5. Test analiza asymetrii kończyn dolnych [SKB010]
6. Test analiza asymetrii kończyn dolnych po terapii [SKB009]
7. Test oceny stawu krzyżowo biodrowego [SKB011]
8. Testy oceny stawu krzyżowo biodrowego po terapii manualnej [SKB012]
9. Ćwiczenie stabilizacji - wzmacnianie mięśnia poprzecznego brzucha [SKB002]
10. Ćwiczenie stabilizacji stawu krzyżowo biodrowego [SKB003]
11. Ćwiczenie stabilizacyjne w podporze przodem [SKB004]
12. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kulszowo goleniowe i pośladkowe większe [SKB005]



## STP THERAPY TRAINING - ZDROWE BIODRA

1. Wstęp do biodro
2. Prezentacja - Biodro
3. Mięsień pośladkowy średni
4. Mięsień biodrowo - lędźwiowy
5. Mięsień pośladkowo wielki
6. Sekret zdrowych bioder
7. Funkcje mięśni biodrowo lędźwiowych
8. Pasma biodrowo - piszczelowe
9. Rotatory bioder
10. Ćwiczenie 90 - 90 szybka poprawa rotacji bioder
11. Wzmocnienie biodra
12. Ćwiczenia z miniband biodra 2
13. Ćwiczenie przysiad
14. Pokonaj ból biodra
15. Biodro - siedzenie
16. Siedź zdrowo
17. Jak rozwiązać problem z bólem bioder
18. Siedzenie niszczy Twoje biodra
19. Siedzenie na podłodze
20. Zabawy Biodro
21. Ćwiczenia Profilaktyczne biodra
22. Mobilność bioder - Rio
23. Biodro - dysproporcje kończyn
24. Skręcona miednica, zablokowany staw krzyżowo biodrowy - przywodziciele
25. Staw krzyżowo - biodrowy - mobilizacja
26. Rozciąganie Bioder Dla Każdego
27. Rozciąganie mięśni pośladków



## **Wszystko o przysiadzie**

### **Nauka przysiadu**

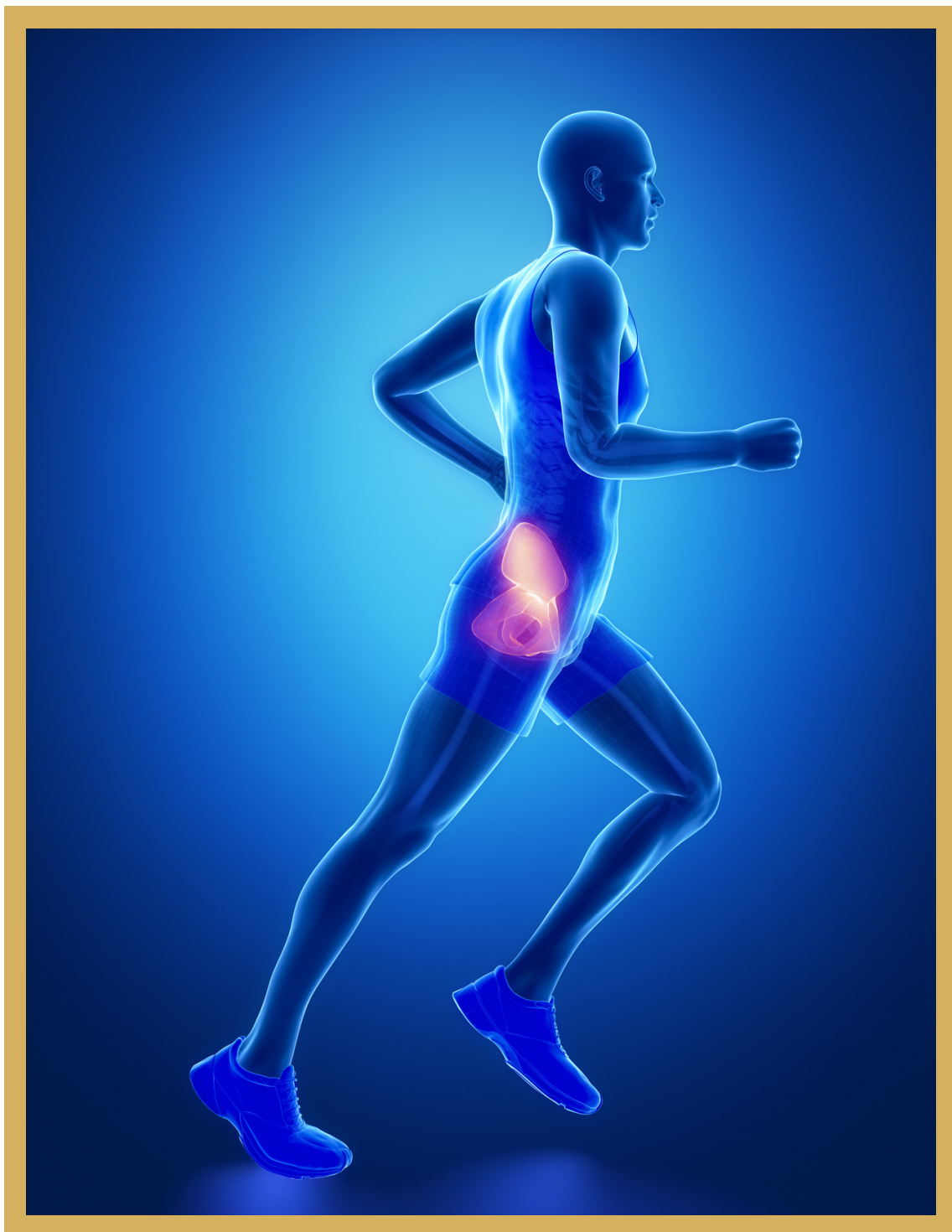
1. Test techniki przysiadu
2. Ocena Błędów technicznych w przysiadzie - cz.1
3. Ocena Błędów technicznych w przysiadzie - cz.2
4. Ocena Błędów technicznych w przysiadzie - cz.3
5. Technika wykonywania przysiadu - z boku
6. Kluczowe wskazówki do wykonywania przysiadu
7. Nauka wykonywania Przysiadu
8. Nauka wykonywania Przysiadu - z boku
9. Opis wykonywania przysiadu z obciążeniem
10. Poprawny przysiad z boku

### **Korekcja wykonywania przysiadu**

1. Kompleksowe rozciąganie do przysiadu
2. Mobilizacja zginaczy bioder
3. Poprawa przysiadu - przysiad z kettlebells
4. Poprawa przysiadu - przysiad z kettlebells z boku
5. Rozciąganie mięśnia gruszkowatego
6. Rozciąganie mięśni gruszkowatych w leżeniu
7. Rozciąganie miednicy 90 - 90
8. Rozciąganie mięśni kulszowo goleniowych
9. Rozciąganie stawu skokowego - poprawna ruchomość stawu skokowego
10. Rozciąganie zginaczy biodra - wersja dla początkujących
11. Rozciągania zginaczy biodra wersja zaawansowana
12. Rozciąganie zginaczy biodra
13. Stabilizacja miednicy aktywacja mięśnia pośladkowego średniego
14. Jak poprawić technikę przysiadu

## Rozciąganie

1. Rozciąganie [Petronas Twin Towers]
2. Rozciąganie w pozycji siedzącej [Petronas Twin Towers]



# PO ZAKOŃCZONYM KURSIE BĘDZIESZ POTRAFIŁ/A:

- Zdefiniować jaki wpływ ma anatomia i biomechanika na funkcjonalność stawu biodrowego.
- Wymienić i zweryfikować najczęstsze dysfunkcje występujące w stawie biodrowym.
- Określić w jaki sposób na biodro wpływa nasza postawa ciała i to jak oddychamy oraz poruszamy się na co dzień.
- Wymienić jaką odgrywają poszczególne zakresy ruchu podczas treningu.
- Ocenić stabilność oraz mobilność stawu biodrowego w praktyce / opanowanie testów diagnostycznych.
- Wykonywać prawidłowo przysiady czy wykroki bez przeciążania odcinka lędźwiowego.
- Zastosować metody, które w sposób znaczący poprawią komfort ruchu w biodrach i wyeliminują ból z tej okolicy.
- Wykorzystać szeroki wachlarz ćwiczeń profilaktycznych okolic bioder.





# MODUŁ THERAPHY TAPING

## Czego się dowiesz w module

Oklejanie biodra plastrami kinesio ma na celu przede wszystkim redukcję dolegliwości bólowych. Dzięki zastosowaniu aplikacji taśmami kinesio możliwe jest zmniejszenie napięcia mięśniowego, czego konsekwencją jest poprawa zakresu ruchu. Dodatkowo, plastry kinesiotape pomagają w dążeniu do utrzymywania prawidłowej postawy ciała, co może zapobiec przeciążeniom i kontuzjom.

Jednym z największych atutów tej terapii jest przedłużenie efektywności zabiegów i ćwiczeń, ponieważ taśmy pozostają na skórze przez długi czas, a przy tym, nie tracą swobody ruchu.



**Dodatkowo w bonusie materiały aplikacji na okolice biodra plastrami Kinesiotape wchodzące w skład kursu "STP Therapy Taping"**