A 3D wireframe model of a human figure is shown from the back, with the spine highlighted in a glowing orange color. The rest of the body is rendered in a blue wireframe. The background is a solid blue color. In the bottom right corner, there is a partial view of another wireframe figure.

PROGRAM EDUKACJI ZDROWY KRĘGOSŁUP

Kurs Zdrowy Kręgosłup

CO ZYSKASZ KOŃCZĄC KURS:

- Zrozumiesz jak powinien funkcjonować Twój kręgosłup, aby cieszyć się zdrowiem oraz pełnią energii!
- Będiesz wiedział jak, funkcjonują poszczególne odcinki kręgosłupa;
- Będiesz wiedział jak, nauczyć się właściwych wzorców ruchowych;
- Zdobędziesz wiedzę w zakresie funkcjonowania kręgosłupa jako całość;
- Dowiesz się jak, szybko naprawić niektóre dysfunkcje kręgosłupa oraz poznasz profilaktyczne ćwiczenia związane z tymi dysfunkcjami;
- Nauczysz się ćwiczeń rozciągających przydatnych w pracy nad swoim lub klienta kręgosłupem;
- Dowiesz się jak funkcjonować długi czas w samochodzie, bez dolegliwości bólowych, oraz jak je ograniczyć;
- Zmotywujesz się do większej pracy nad sobą;
- Osiągniesz wysoki poziom wiedzy w zakresie ćwiczeń profilaktyczno-terapeutycznych w obrębie kręgosłupa;
- Nauczysz się optymalnie planować swój trening, profilaktyczno-terapeutycznych w obrębie kręgosłupa, lub trening klienta;
- Będąc trenerem, poznasz ćwiczenia niezbędne w treningu personalnym, abyś mógł prowadzić osoby borykające się z problemami kręgosłupa;

OTRZYMASZ WIEDZĘ JAK RADZIĆ SOBIE Z WIELOMA DOLEGLIWOŚCIAMI KRĘGOSŁUPA TAKIMI JAK:

- dyskopatia
- kręgozmyk
- bóle mięśniowo - powięziowe okolicy grzbietu
- migreny
- przykurcze mięśni karku
- problemy z oddychaniem
- zablokowania kręgów, a dolegliwości stawów krzyżowo - biodrowych
- hiperlordoza
- skolioza
- przepuklina



Kurs Zdrowy Kręgosłup

DLA KOGO JEST TEN KURS:

- Kurs jest odpowiedni dla osób borykających się z wieloma dolegliwościami kręgosłupa, z bólami w obrębie: karku, odcinka piersiowego, lędźwiowego oraz miednicy;
- Informacje będą również pomocne dla osób cierpiących na dolegliwości bioder oraz bóle głowy;
- Szkolenie świetnie nadaje się również dla trenerów personalnych i fizjoterapeutów, chcących rozszerzyć swoją wiedzę i podnieść kompetencje w pracy z pacjentem lub klientem.
- Kurs będzie pomocny dla wszystkich osób prowadzących siedzący tryb życia np.: pracownik biurowy, kierowca zawodowy, przedstawiciel handlowy.
- Kurs jest bezpieczny dla osób z przepuklinami oraz, ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa.



Kurs Zdrowy Kręgosłup

DZIAŁ 1 - WSTĘP

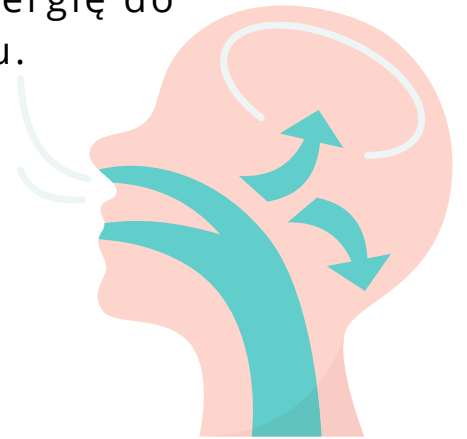
- Zdrowy Kręgosłup - wstęp
- Pomoc merytoryczna: e-book "Zdrowy kręgosłup" - **plan treningowy do pobrania**

DZIAŁ 2 - TRENING ODDECHU

Czego dowiesz się w module?

W tym dziale nauczymy Cię jak oddychać prawidłowo i efektywnie, aby pozbyć się bólu i zyskać energię do funkcjonowania w domu, pracy, na treningu.

- Trening oddechu - część 1
- Trening oddechu - część 2
- Trening oddechu - część 3



DZIAŁ 3 - ODCINEK LĘDŹWIOWY

Czego dowiesz się w module?

W tym dziale pokażemy Ci jak zadbać o odcinek lędźwiowy kręgosłupa, aby pozbyć się dolegliwości bólowych lub je ograniczyć, oraz jak go wzmocnić, aby dawał twojemu ciału jak największą stabilność po to aby cieszyć się pełnią zdrowia i energią w życiu.

- Zdrowy Kręgosłup - Odcinek Lędźwiowy

DZIAŁ 4 - ODCINEK PIERSIOWY

Czego dowiesz się w module?

W tym dziale nauczymy Cię jak dbać o ten odcinek kręgosłupa, aby jego mobilność była jak najlepsza.

- Zdrowy Kręgosłup - Odcinek Piersiowy



Kurs Zdrowy Kręgosłup

DZIAŁ 5 - ODCINEK SZYJNY

Czego dowiesz się w module?

W tym dziale, przekażemy Ci wiedzę, jak zadbać o ten odcinek kręgosłupa.

- Zdrowy Kręgosłup - Odcinek Szyjny

DZIAŁ 6 - ĆWICZENIA ANTYZGIĘCIOWE

Czego dowiesz się w module?

Dowiesz się jak zabezpieczyć się przed urazami krążków międzykręgowych, i bólem kręgosłupa.

- Zdrowy Kręgosłup - Ćwiczenia Antyzgięciowe

DZIAŁ 7 - ĆWICZENIA ANTYROTACYJNE

Czego dowiesz się w module?

Ten dział zawiera wiedzę jak zaangażować mięśnie antyrotacyjne, jak poprawnie wykonać i wykorzystać ćwiczenia do poprawy zarówno sylwetki jak i osiągnięć sportowych.

- Zdrowy Kręgosłup - Ćwiczenia Antyrotacyjne

DZIAŁ 8 - STABILIZACJA CENTRALNA

Czego dowiesz się w module?

To dział dla osób zainteresowanych spójną pracą odcinka lędźwiowego kręgosłupa, bioder i kolan. Jakikolwiek osłabienie odcinka lędźwiowego wpłynie na pracę bioder i kolan. W tym dziale uzyskasz takie informacje.

- Zdrowy Kręgosłup - Stabilizacja Centralna - część 1
- Zdrowy Kręgosłup - Stabilizacja Centralna - część 2
- Zdrowy Kręgosłup - Stabilizacja Centralna - część 3



Kurs Zdrowy Kręgosłup

DZIAŁ 9 - ZDROWY KRĘGOSŁUP - PROBLEM, JAK TO NAPRAWIĆ?

Ten dział zawiera odpowiedzi na pytania:

- Dlaczego napięta łydka pogarsza ból kręgosłupa?
- HIPERLORDOZA – czy da się ją skutecznie zwalczyć poświęcając 3 minuty dziennie?
- Jak w ciągu jednej minuty zrelaksować swój kręgosłup?
- Przepuklina L5 – S1 – jak to naprawić?

Oraz gotowe rozwiązania odnośnie:

- Profilaktyki bólu kręgosłupa – WŁAŚCIWE WZORCE RUCHOWE.
- Właściwego ułożenia kręgosłupa piersiowego.

Moduły:

- Lordoza lędźwiowa i szyjna, skrócone mięśnie brzucha - przyczyny garbienia
- Mięsień wielodzielny - poprawa sylwetki
- Mobilizacja stawów miednicy i kręgosłupa - automasaż mięśni brzucha
- Na czym polega manipulacja stawu kręgosłupa
- Prawidłowa postawa ciała podczas aktywności ruchowej
- Profilaktyka i terapia kręgosłupa - martwy ciąg
- Rozciąganie kręgosłupa i manipulacja stawu kręgosłupa - elongacja przy użyciu drążka
- Rozluźnienie odcinka szyjnego kręgosłupa - mięsień czworoboczny
- Rytm czaszkowo krzyżowy - ćwiczenie profilaktyczne i terapeutyczne
- Samodzielne nastawianie poszczególnych odcinków kręgosłupa



Kurs Zdrowy Kręgosłup

DZIAŁ 9 - ZDROWY KRĘGOSŁUP - PROBLEM, JAK TO NAPRAWIĆ?

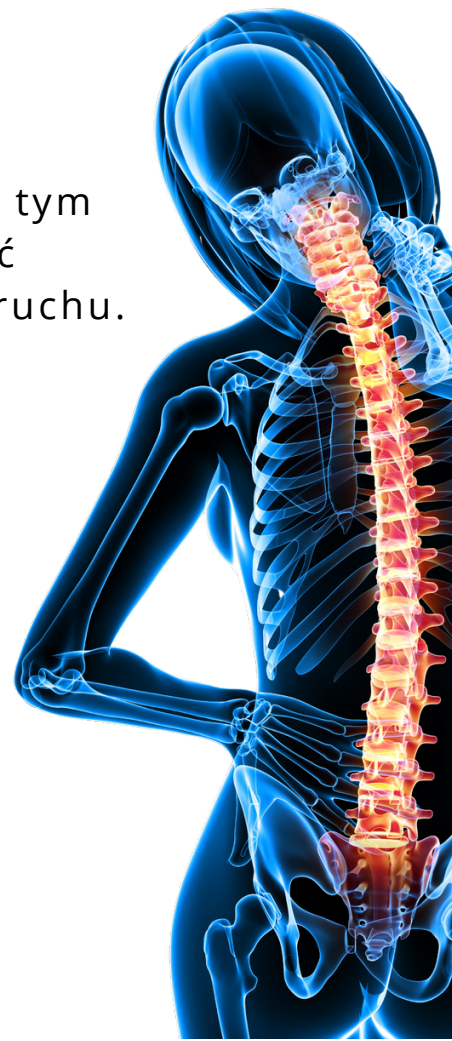
- Trening mięśnia poprzecznego brzucha jak element terapii kręgosłupa
- Wpływ wad zgryzu na postawę ciała - masaż stawu skroniowo żuchwowego
- Jednominutowy relaks kręgosłupa
- Dlaczego napięta łydka pogarsza ból kręgosłupa wyprostuj się w 3 minuty
- Hiperlordoza - skuteczne zwalczanie w 3 minuty dziennie
- Właściwe ułożenie kręgosłupa piersiowego
- Przepuklina L5 - S1 - jak to naprawić
- Profilaktyka bólu kręgosłupa - WŁAŚCIWE WZORCE

DZIAŁ 10 - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ROZCIĄGANIE

Czego dowiesz się w module?

Rozciąganie – Dzięki informacjom zawartym w tym dziale dowiesz się, jak przywrócić elastyczność swojemu ciału, nauczysz je nowych zakresów ruchu. Przekonasz się, że rozciąganie to nie bolesna konieczność, ale przyjemność.

- Zdrowy Kręgosłup - rozciąganie część 1
- Zdrowy Kręgosłup - rozciąganie część 2



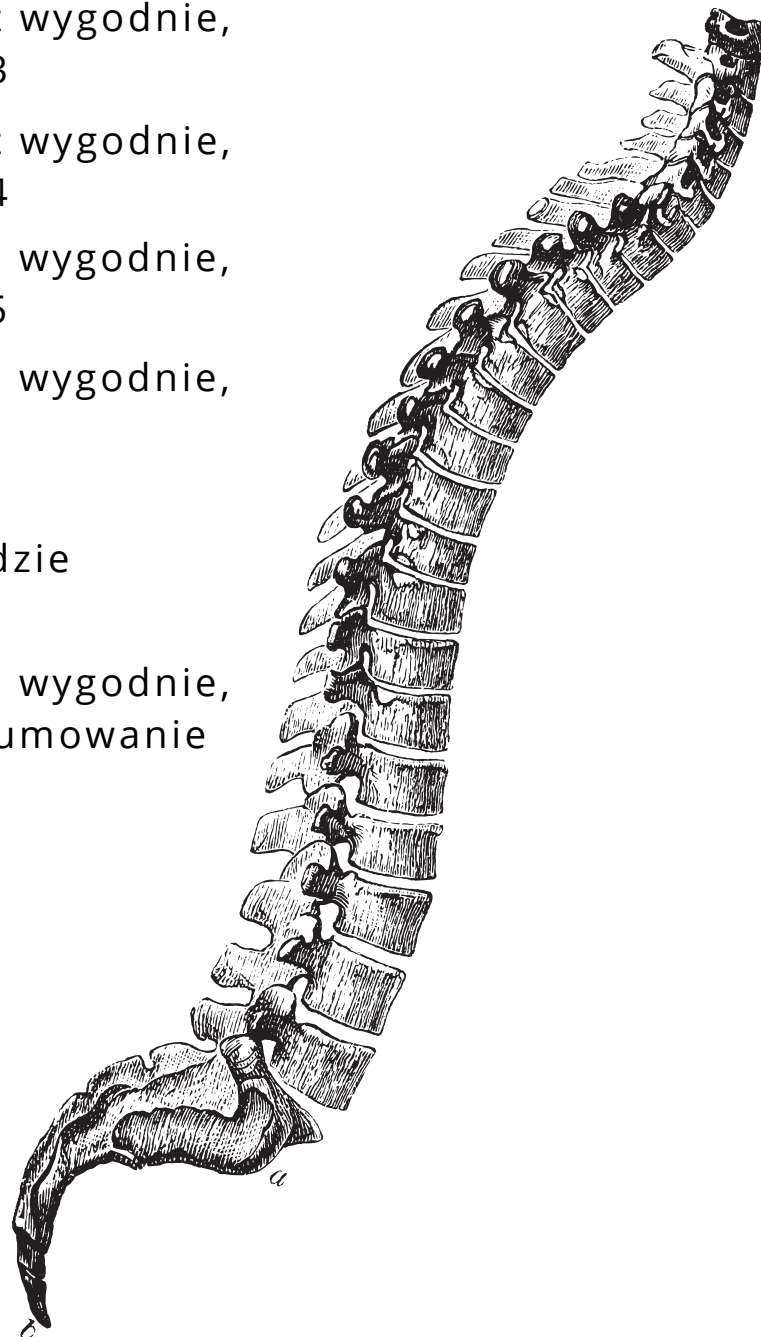
Kurs Zdrowy Kręgosłup

DZIAŁ 11 - ZDROWY KRĘGOSŁUP - PROWADŹ WYGODNIE, ŻYCIE W SAMOCHODZIE

Czego dowiesz się w module?

Jak sobie poradzić z wyeliminowaniem lub ograniczeniem negatywnych konsekwencji związanych z długim podróżowaniem w pozycji siedzącej, taką wiedzę uzyskasz po obejrzeniu tego działu.

- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie część 1
- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie część 2
- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie część 3
- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie część 4
- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie część 5
- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie część 6
- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie część 7
- Zdrowy Kręgosłup - Prowadź wygodnie, życie w samochodzie - podsumowanie



Kurs Zdrowy Kręgosłup

DZIAŁ 12 - DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU

Czego dowiesz się w module?

W tym dziale, dowiesz się, jak samemu sprawdzić, czy coś nie działa prawidłowo w Twoim ciele, albo nauczysz się rozpoznawać takie problemy u swoich podopiecznych. Moduł ten, jest jak opis "kontrolek" na desce rozdzielczej Twojego ciała.

- Diagnostyka układu ruchu - autodiagnoza
- Diagnostyka układu ruchu - autodiagnoza odcinka szyjnego kręgosłupa
- Diagnostyka układu ruchu - łokieć
- Diagnostyka układu ruchu - nerw łokciowy, nerw pośrodkowy, nerw promieniowy
- Diagnostyka układu ruchu - nerw łokciowy, nerw pośrodkowy, nerw promieniowy - masaż
- Diagnostyka układu ruchu - neuromobilizacja
- Diagnostyka układu ruchu - obręcz kończyny górnej. Autodiagnoza
- Diagnostyka układu ruchu - odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Autodiagnoza
- Diagnostyka układu ruchu - odcinek piersiowy kręgosłupa. Autodiagnoza
- Diagnostyka układu ruchu - odcinek szyjny kręgosłupa i jego wpływ na staw łokciowy
- Diagnostyka układu ruchu - staw barkowy, staw łopatkowo żebrowy. Autodiagnoza

DZIAŁ 13 - JAK SIEDZIEĆ WYGODNIE I WYDAJNIE W BIURZE

- Długa praca siedząca - jak siedzieć na krześle
- Długa praca siedząca - przykłady ćwiczeń



Autor kursu

Marek Purczyński



MAREK PURCZYŃSKI - FIZJOTERAPEUTA

Fizjoterapeuta polskiej Misji Medycznej – Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016. Członek sztabu szkoleniowego kadry Paraolimpijskiej Londyn 2012, Rio De Janeiro 2016. Terapeuta kadry narodowej Podnoszenia ciężarów, nagrodzony przez Ministra Sportu, trener personalny, terapeuta manualny, szkolenowiec trenerów personalnych, certyfikowany trener personalny REPS. Trener przygotowania motorycznego, sędzia i klasyfikator międzynarodowy Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego, prowadzi własny gabinet fizjoterapii dzięki czemu zna potrzeby i problemy ludzi aktywnych. Aktywnie uczestniczy w licznych szkoleniach podnoszących kwalifikacje. Prowadzi własny kanał na YouTube, jego wiedza zaowocowała ponad 56 milionami wyświetleń, co świadczy o jego bogatej wiedzy eksperckiej. Jest osobą aktywną, przed wprowadzeniem nowych metod testuje je na sobie a następnie wprowadza na rynek. Posiada autorski system łączący terapię i trening funkcjonalny Purczyński Total Therapy Training.