



Program modułowy kursu Matrycy Zdrowia



Przedstawiamy rewolucyjny kurs Matrycy Zdrowia, który pozwoli poznać tajniki utrzymania zdrowia, dobrego samopoczucia i prewencji przed fizycznymi dolegliwościami związanymi z codziennym funkcjonowaniem. Kurs Matrycy Zdrowia to kompleksowy program, który łączy w sobie globalne podejście do naszego ciała. Dzięki temu poznasz wiele praktycznych wskazówek dotyczących racjonalnego stylu życia, a także sposobów na radzenie sobie z różnymi problemami zdrowotnymi.

Kurs jest odpowiedni dla osób borykających się z wieloma dolegliwościami, z bólami w obrębie: karku, odcinka piersiowego, lędźwiowego oraz miednicy i chcących zareagować nie na dolegliwość, lecz pozbyć się przyczyny dyskomfortu. Celem nadrzędnym jest poprawić jakość życia i pomóc w utrzymaniu jego zdrowego stylu.



Kurs świetnie nadaje się również dla terapeutów zajęciowych, trenerów personalnych i fizjoterapeutów, chcących rozszerzyć swoją wiedzę i podnieść kompetencje w pracy z pacjentem lub klientem. Zdobyta wiedza będzie pomocna również dla wszystkich osób prowadzących siedzący tryb życia np.: pracownik biurowy, kierowca zawodowy, przedstawiciel handlowy.

Dodatkowo z treści kursu dowiesz się o nieinwazyjnej metodzie terapeutycznej, jaką jest kinesiotaping, Poznasz jej historię, cechy, właściwości, zasady postępowania i aplikowania plastra KT. Będziesz wiedział, w których przypadkach można ją stosować, o przeciwwskazaniach do aplikacji oraz o sytuacjach, w których taśmy KT są najczęściej wykorzystywane.

Kurs Matrycy Zdrowia dostaniesz konkretne narzędzia, które pozwolą Ci wdrożyć w życie zdrowe nawyki i cieszyć się dobrym zdrowiem.



W trakcie kursu dowiesz się m.in. jak:

- SKUTECZNIE WALCZYĆ Z CHOROBYMI PRZEWLEKŁYMI I CHOROBYMI CYWILIZACYJNYMI,
- POPRAWIĆ SWOJĄ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU,
- WZMOCNIĆ MIĘŚNIE NÓG, BRZUCHA I PLECÓW, CO POPRAWI POSTAWĘ CIAŁA I ZMNIJSZY RYZYKO BÓLU KRĘGOSŁUPA,
- POPRAWIĆ WYDAJNOŚĆ CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH, TAKICH JAK CHODZENIE, BIEGANIE CZY WSPINACZKA PO SCHODACH POPRZECZ REGULARNE WZMACNIANIE APARATU RUCHU,
- ZASTOSOWAĆ METODY, KTÓRE W SPOSÓB ZNACZĄCY POPRAWIAJĄ KOMFORT RUCHU W BIODRACH I WYELIMINUJĄ BÓL Z TEJ OKOLICY,
- BĘDZIESZ WIEDZIAŁ JAK, FUNKCJONUJĄ POSZCZEGÓLNE ODCINKI KRĘGOSŁUPA I JAKO JEGO CAŁOŚĆ,
- BĘDZIESZ WIEDZIAŁ JAK, NAUCZYĆ SIĘ WŁAŚCIWYCH WZORCÓW RUCHOWYCH,
- POZNANE ĆWICZENIA POMOGĄ ROZLUŻNIĆ NAPIĘTE MIĘŚNIE I POPRAWIĆ ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW, CO PRZYCZYNI SIĘ DO ZMNIJSZENIA BÓLU,
- SZYBKO NAPRAWIĆ NIEKTÓRE DYSFUNKCJE KRĘGOSŁUPA ORAZ POZNASZ PROFILAKTYCZNE ĆWICZENIA ZWIĄZANE Z TYMI DYSFUNKCJAMI,
- FUNKCJONOWAĆ DŁUGI CZAS W SAMOCHODZIE, BEZ DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH, ORAZ JAK JE OGRANICZYĆ,
- ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO WIĘKSZEJ PRACY NAD SOBĄ,
- WYKORZYSTYWAĆ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE PRZYDATNE W PRACY NAD SWOIM LUB KLIENTA KRĘGOSŁUPEM,
- OPTYMALNIE ZAPLANOWAĆ TRENING PROFILAKTYCZNO-TERAPEUTYCZNY,
- BĘDĄC TERAPEUTĄ/TRENEREM/FIZJOTERAPEUTĄ, POZNASZ ĆWICZENIA NIEZBĘDNE W TRENINGU PERSONALNYM, ABYŚ MÓGŁ PROWADZIĆ OSOBY BORYKAJĄCE SIĘ Z DODATKOWYMI DOLEGLIWOŚCIAMI BÓLOWYMI.



Program modułowy kursu Matrycy Zdrowia

01 | DIAGNOSTYKA PRZED TRENINGIEM

02 | ZDROWY KRĘGOSŁUP - WSTĘP

03 | ZDROWY KRĘGOSŁUP - PODZIAŁ

04 | STP THERAPY TAPING

05 | STP THERAPY TRAINING

1. ROLOWANIE
2. STAW KRZYŻOWO-BIODORWY
3. UZDRAWIANIE STÓP - LECZENIE PŁASKOSTOPIA
4. ZDROWE BIODRA
5. ZDROWY KRĘGOSŁUP
6. CIEKAWOSTKI Z TRENINGU TERAPEUTYCZNEGO
7. WZMACNIANIE STAWU KOLANOWEGO - WIĘZADŁA

06 | ZDROWY KRĘGOSŁUP - TRENING ODDECHU

07 | ZDROWY KRĘGOSŁUP - ĆWICZENIA



Program modułowy kursu Matrycy Zdrowia

- 08 | ATLAS ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH [KOLANA I BARKI]
- 09 | ZDROWY KRĘGOSŁUP - PROBLEM, JAK TO NAPRAWIĆ?
- 10 | ZDROWY KRĘGOSŁUP - PROWADŹ WYGODNIE, ŻYCIE W SAMOCHODZIE
- 11 | ZDROWY KRĘGOSŁUP - DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU
- 12 | JAK SIEDZIEĆ WYGODNIE I WYDAJNIE W BIURZE
- 13 | ROZCIĄGANIE
- 14 | STP SPORT TAPING

