



## Уважаемые коллеги!

В рамках образовательного проекта «Adelante», приглашаем Вас принять участие в семинаре: "Физические методы реабилитации в восстановительной медицине и спорте".



**Преподаватель:** Коноваленко Кирилл Анатольевич.

**Дата проведения:** 25-26 марта 2017 г.

**Время:** 10.00 – 18.00

**Стоимость:** 15 000 руб./

**Место проведения:** г. Санкт-Петербург, ул.Бумажная, д.18, БЦ «Портал», корп.В, офис 330

**Телефон:** 8-812-389-20-62

**E-mail:** [info@kalina-sm.ru](mailto:info@kalina-sm.ru)

### Программа семинара:

#### 1. Эластическое сопротивление:

- А) Введение.
- Б) Сравнение изотонического, изометрического, изокинетического и эластического методов тренировки.
- В) Научное обоснование воздействия эффективности и принципа действия эластического сопротивления: биомеханика, физика, геометрия, алгебра.
- Г) Основы и правила использования эластичного сопротивления во время функциональных тренировок и реабилитации.
- Д) Принципы векторных тренировок.
- Е) Метод «Стелс».
- Ё) Динамическая изометрия.

#### 2. Тренировка баланса и стабильности:

- А) Сенсо-моторная система
- Б) Механизмы feedback и feed-forward.
- В) Глобальная и локальная стабильности.
- Г) Функциональная нестабильность.
- Д) Средства для тренировки баланса и стабильности.
- Е) Концепция и программы прогрессивных тренировок стабильности в спорте и восстановительной медицине.

#### 3. Понятие о гибкости и миофасциальном взаимодействии

- А) Структуры, обеспечивающие гибкость.
  - Б) Миофасциальное взаимодействие: мышечные цепи, мышечный баланс.
  - В) Мышечный дисбаланс: верхний, нижний и послойный синдромы по д-ру Янде.
  - Г) Средства для мобилизации мягких тканей.
  - Д) Средства для лечения «теннисного локтя» и реабилитации кисти.
  - Е) Концепция мобилизации мягких тканей без потери силы мышц.
  - Ё) Средства для увеличения объёма движения суставов.
  - Ж) Концепция мышечной мобилизации по принципу «тяги-толкай» без потери силы мышц.
- 3) Сравнение статической и динамической техник растяжки.

**4. Thera-Band Platform & Wellness station.** Настенная и напольная реабилитационная станция. Правила использования. Высокоэффективные реабилитационные программы.

**5. Функциональные тесты для определения области патологии, согласно стандартам клиники Sport & Spine Rehab (США, Вашингтон). 20 функциональных тестов.**

**6. Анатомия и биомеханика.**

**7. Комплексное восстановление мышечного баланса и лечение травм в области (практическая работа):**

- А) Голеностопного сустава
- В) Ягодиц
- Г) Голени
- Д) Грудного отдела позвоночника (включая респираторную патологию)
- Е) Локтевого сустава
- Ё) Кисти
- Ж) Предплечья
- И) Стопы
- Й) Шей
- К) Бедра
- Л) Колена
- М) Поясницы
- Н) Лопатки
- П) Плеча

**8. Изучение и освоение Европейских протоколов реабилитации спортсменов.**

**9. Теория реабилитации.**

**10. Отработка практических навыков с использованием протоколов реабилитации, мышечного тестирования. Включение изученного материала в процесс комплексной реабилитации. Отработка полученных навыков.**

**Раздаточный материал:** латексные ленты.

Во время семинара будут организованы кофе – брейки и обед.

По окончании семинара **выдается сертификат специалиста** от Академии Adelante.