

Program strokovnega izobraževanja

Osnovni tečaj Spiralne stabilizacije hrbtenice (SPS) – 1. del

Organizator: Društvo Re-Aktivni, Cesta na Markovec 7, 6000 Koper

Izvajalec: Vanja Rogač, dipl. kineziologinja, terapevтка in certificirana učiteljica SPS metode prve stopnje

V sodelovanju z Rehabilitacijskim centrom Smišek, Praga (Czech Republic), ki izda potrdilo za opravljeno izobraževanje.

Trajanje: 2 dni / skupno 16 pedagoških ur
od 9h do 17h - predvidoma ob 13h odmor za kosilo

Cena izobraževanja: 450 EUR (Društvo ni davčni zavezanec)

(vključuje izvedbo tečaja, uporabo vseh pripomočkov, knjigo »Zdrava hrbtenica – Zdrava hoja«, SPS elastiko ter uradno potrdilo o opravljenih urah izobraževanja, izdan s strani Rehabilitacijskega centra Smišek)



Razpisani termini, lokacije in prijavnica:

www.spiralnastabilizacija.si/izobrazevanja-osnovni-tecaj/

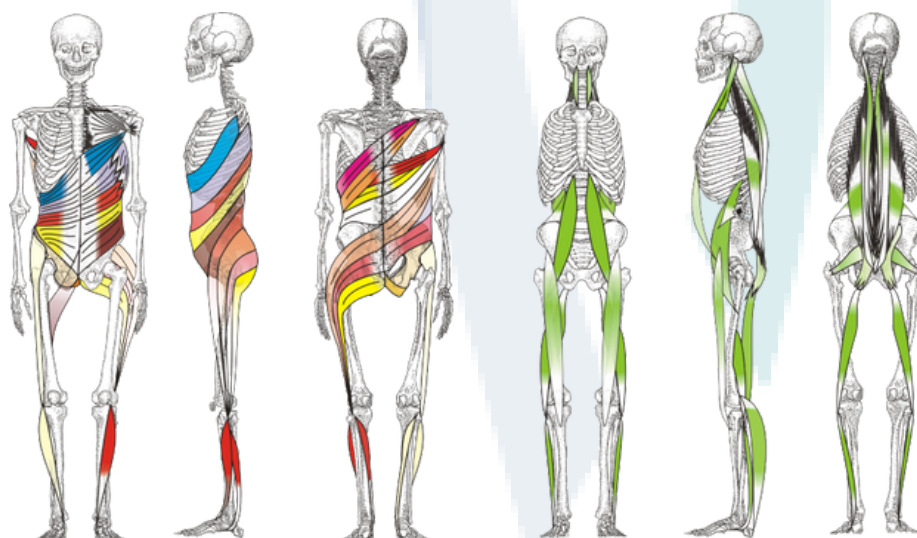
Opis programa

Prvi del osnovnega tečaja Spiralne stabilizacije hrbtenice (SPS) obsega teoretični in praktični del. Namenjen je razumevanju osnov metode dr. Richarda Smiška, ki temelji na aktivaciji spiralnih mišičnih verig za izboljšanje telesne drže, preprečevanje okvar hrbtenice ter krepitev in regeneracijo celega telesa.

Teoretični del

Udeleženci bodo spoznali:

- koncept mišičnih verig po dr. Smišku,
- potek posameznih skupin mišičnih verig, pogoje njihovega delovanja in medsebojno odvisnost,
- kako SPS metoda z vajami sprošča ali krepi posamezne mišične verige,
- pomen trakcije hrbtenice za zdravje hrbtenice
- pogoji za aktivno trakcijo med gibanjem
- principe naravnega človeškega gibanja, ki izhajajo iz hoje in teka, ter njihov pomen pri gibalni terapiji,
- mišično neravnovesje in slabo telesno držo z vidika SPS metode,
- vlogo manualne terapije pri rehabilitaciji po SPS pristopu.



Praktični del

Poudarek tečaja je na praktičnem učenju vaj in tehnik, kjer se bodo udeleženci:

- naučili osnovnih načel pravilne izvedbe vaj in prilagoditve posamezniku,
- osvojili 11+ temeljnih vaj SPS metode v stoječem položaju z uporabo SPS elastike,
- spoznali kdaj se odločimo za sedeč položaj,
- se seznanili s potekom rehabilitacije po SPS metodi in kako si sledi sistem vaj
- vadili v parih in se naučili izvajanja korekcij vaj ter aktivne pomoči pri raztegu ciljnih področij,
- izvedli podporne raztezne vaje brez elastike,
- osvojili osnovne manualne tehnike za ledveni del hrbtenice in ramenski obroč,
- sodelovali pri skupinsko vodeni vadbi, kjer bodo naučene vaje povezane v krajšo vadbeno enoto.



Način izvedbe:

Tečaj poteka v butični skupini do 6 udeležencev, kar omogoča individualen pristop in sprotne korekcije izvedbe.

Poudarek je na osebnem občutenju in razumevanju vaj, saj je za uspešno uporabo metode v praksi ključno aktivno sodelovanje in lastna izkušnja gibanja.

Udeleženci se skozi praktično delo učijo tudi izvajanja in prepoznavanja korekcij pri vajah, tako na sebi kot pri delu v paru, kar omogoča poglobljeno razumevanje pravilne izvedbe in učinkov posameznih tehnik.

Uporaba pridobljenega znanja

Znanje, pridobljeno na tečaju, udeleženci lahko uporabijo:

- kot **dopolnitev terapevtskega dela** z osebami z okvarami hrbtenice (npr. hernija diska, skolioza, obdobje pred ali po operaciji, po-porodna vadba, inkontinenca ipd.), v kombinaciji z drugimi fizioterapevtskimi ali gibalnimi pristopi – v skladu s svojo strokovno izobrazbo,
- pri **individualni ali skupinski vadbi** za izboljšanje telesne drže, gibljivosti in krepitve telesa,
- kot del ogrevanja ali regeneracije po **športni aktivnosti**,
- pri **preventivnih vadbah** za ohranjanje zdrave hrbtenice in preprečevanje mišičnih neravnovesij.