

Prevence dětských úrazů FN Ostrava
NF-CZ11-OV-1-014-2015

PROGRAM:

" Redcord® MEDICAL NEURAC 1"

1. den

- 09:00 **Uvítání a prezentace účastníků**
- 09:30 **Zásady pomocné ruky a cvičení v otevřených kinetických řetězcích**
Cvičení pohyblivosti a manuální techniky pro končetiny
Cvičení pohyblivosti a manuální techniky pro oblast krku
Cvičení pohyblivosti a manuální techniky pro hrudní páteř
Trakce a relaxační cviky bederní páteře
- 10:00 **Teorie**
Informace, základní zásady a definice
- 10:45 **Přestávka**
- 11:00 **Cvičení v zavěšení Redcord**
Závora ve stoji (Standing leaning forward)
Supine bridging
Prone bridging
Side-lying bridging
Klik (Push-up)
Přítah (Supine row)
- 12:30 **Oběd**
- 13:30 **Teorie**
Úvod do Neurac
- 14:15 **Lokální motorická kontrola dolní části zad**
Nastavení bederní oblasti v kleku
- 15:00 **Přestávka**
- 15:15 **Cvičení pro diagnostiku a terapii dolní části těla**
Na zádech – zvedání pánve (Supine Pelvic Lift)
- 16:00 **Cvičení pro diagnostiku a terapii ramenního pletence**
Protrakce lopatky v kleku (Kneeling Scapular Protraction)
- 16:45 **Otázky a odpovědi**
- 17:00 **Zakončení 1. dne**

Prevence dětských úrazů FN Ostrava
NF-CZ11-OV-1-014-2015

2. den

- 09:00 **Teorie**
Dolní část zad a pánev
- 09:45 **Lokální motorická kontrola dolní části zad**
Nastavení beder v lehu na břiše
- 10:45 **Přestávka**
- 11:00 **Cvičení pro diagnostiku a terapii dolní části těla**
Zvedání pánve na zádech (Supine pelvic lift)
Supine bridging
Prone bridging
- 12:30 **Oběd**
- 13:30 **Teorie**
Reakční síla podložky
- 14:00 **Cvičení pro diagnostiku a terapii dolní části těla**
Leh na boku – abdukce v kyčli (Side-lying hip abduction)
- 15:00 **Přestávka**
- 15:15 **Cvičení pro diagnostiku a terapii dolní části těla**
Leh na boku - addukce v kyčli (Side-lying hip adduction)
Na břiše flexe v kyčli (Prone hip flexion)
Na zádech flexe kolene (Supine knee flexion)
- 16:45 **Otázky a odpovědi**
- 17:00 **Zakončení 2. dne**

Prevence dětských úrazů FN Ostrava
NF-CZ11-OV-1-014-2015

3. den

- 09:00 Teorie
Oblast krku
- 09:30 **Lokální motorická kontrola pro krk**
Nastavení krku v pozici na zádech
Nastavení krku v pozici na břiše
- 10:45 **Přestávka**
- 11:00 **Pohyby krční páteře**
Retrakce
Extenze
Lateroflexe
Rotace
- 12:30 **Oběd**
- 13:30 Teorie
Oblast ramene
- 14:00 **Cvičení pro diagnostiku a terapii horní části těla**
Protrakce lopatky v kleku (Kneeling scapular protraction)
Extenze v rameni v kleku (Kneeling shoulder extension)
Retrakce lopatky v pozici na zádech (Supine scapular retraction)
- 15:15 **Přestávka**
- 15:30 **Cvičení pro terapii horní části těla**
Deprese lopatky v sedu (Sitting scapular depression)
Přítah (Supine row)
Klik v kleku (Kneeling push-up)
- 16:15 **Otázky a odpovědi**
- 16:30 Teorie
Shmutí
- 16:45 **Hodnocení**
- 17:00 **Zakončení 3. dne**