

Опорно-двигательный аппарат

9 ноября. 10.00-18.00

Опорно-двигательный аппарат:

В данном блоке вы найдёте ответы из чего состоит опорно-двигательный аппарат (ОДА). Физиологическая и биохимическая составляющая ОДА в целом. Биомеханические функции ОДА у здорового человека. Мы разберём ОДА на составляющие и окунёмся в биохимические особенности костей, суставов, связок и мышц. Разберём гормоны, участвующие в запуске и торможении движения у здорового и у патологичного человека.

Во второй части, будет комплексно рассмотрен позвоночник. Отделы позвоночника, дуги и возможные движения. Подробно рассмотрим межпозвоночный диск, его биохимические и биомеханические функции. Рассмотрим патологии позвоночника и межпозвоночного диска. Разберёмся в причинах изменения биомеханики при различных патологиях.

16 ноября 10.00-18.00

Тема второго дня — нижние конечности. В первой части обучения рассмотрим стопу, структуру и особенности биомеханики региона. Патологии суставов стопы, патологии развития стопы. Особенности постановки стопы при ходьбе, беге и упражнениях с весом. Разберём работу с патологиями.

Во второй части обучения рассмотрим коленный сустав, его структуру и функции. Рассмотрим мышцы, отвечающие за правильную работу сустава. Связки, хрящи и кости. Патологии

сустава, патологии движения, патологии походки. Связь между регионом стопы и регионом колена.

17 ноября 10.00-18.00

День практики. На практике мы будем отрабатывать полученные теоретические знания и коррелировать их в тренировочный процесс.

23 ноября 10.00-18.00

Третий теоретический день будет посвящён корпусу: тазу, мышцам тазового дна (тазовая диафрагма), грудине, грудной диафрагме, а также брюшине. Первая часть будет посвящена строению структур по отдельности, их функциям и патологиям.

Во второй части мы будем разбирать биомеханику структур, синхронность работы вместе и синхронность работы с сегментами, изученными ранее. Будем много говорить о дыхании и о походке. Разберём как различные патологии влияют на основные паттерны (навыки) движения.

30 ноября 10.00-18.00

В первой части заключительного теоретического дня мы рассмотрим плечевой пояс. Плечевой и локтевой суставы, мышцы к ним принадлежащие и возможные патологии структур.

Во второй части мы соберём знания всех сегментов, полученные ранее, и будем рассматривать тело в целом. Будем опять говорить про дыхание и походку, и как патологии одного сегмента будут влиять на всё тело в целом.

1 декабря 10.00-18.00

Практическая отработка теоретических знаний всего курса.