

# KURS INSTRUKTORA STRETCHINGU

Pełen program nowej  
III weekendowej edycji

---

**Podczas kursu poruszane będą następujące zagadnienia:**

- Metodyka prowadzenia zajęć stretchingowych.
- Znaczenia pracy na wybranych taśmach anatomicznych (taśma anatomiczna przednia i tylna).
- Techniki wykonywania poszczególnych pozycji oraz umiejętności prowadzenia zajęć.
- Ćwiczenia ukierunkowane na konkretne cele w oparciu o różne metody i modele stretchingu.
- Praca na odruchach vs. poprawa zakresów ruchu. Omówienie działania wybranych receptorów w kontekście współpracy z układem nerwowym: wrzeciona nerwowo-mięśniowe, narząd ścięgnisty Golgiego.
- Rodzaje stretchingu. Omówienie teoretyczne i praktyczne rozciągania metodami: stretching statyczny pasywny, bierny, stretching statyczny aktywny, stretching dynamiczny (rozciąganie balistyczne), stretching izometryczny, PIR.

- Rozciąganie do szpagatów zakroczno-wykrocznych, ćwiczenia, techniki:
  - Główne techniki rozciągania (statyczne vs. dynamiczne, pasywne vs. aktywne).
  - Praca z taśmami anatomicznymi (taśma powierzchniowa przednia, tylna, skośne), szpagat poprzeczny, rozkroczny, wykroczno-zakroczny, gięcie pleców z podziałem na górne partie, czyli odcinek piersiowy, szyjny i ramiona oraz dolne partie czyli lędźwie i zginacze bioder (które ani kręgosłupem, ani plecami nie są, ale nie sposób pominąć je przy tematach back bendów).
  - Rozciąganie w parach jako alternatywa i urozmaicenie pracy na zajęciach. Plusy pracy w parach.

---
- Urazy mięśni;
  - Pojęcie napięcia mięśni.
  - Typy mięśni (fazowe, toniczne).
  - Typy zablokowań mięśniowych.
  - Przeciążenia oraz uszkodzenia mięśni:
    - czynniki wywołujące uszkodzenia mięśni,
    - urazy z przeciążenia,
    - urazy mechaniczne,

- Jak leczyć uszkodzony mięsień.
  - Działanie stretchingu:
    - na tkankę mięśniową,
    - powięź,
    - receptory,
    - łuk odruchowy (wrzecziono mięśniowe)
    - wskazania i przeciwwskazania.
  - Techniki rozciągania, metodyka, dobór technik w jednostce treningowej:
    - statyczne,
    - dynamiczne,
    - z wykorzystaniem odruchów (PIRY),
    - PNF w połączeniu z rozciąganiem.
- 
- Funkcja i Budowa Mięśni (znajomość jednostek motorycznych w praktyce instruktora).
  - Funkcja i Budowa Tkanki Łącznej ( Powięzi).
  - Układ nerwowy jako główny element pracy instruktora stretchingu.
  - Kanały sensoryczne - praktyczne wykorzystanie podczas ćwiczeń.

- Testy przesiewowe oceniające mobilność i aktywację mięśni praktyczny pokaz progresji ćwiczeń stretchingu w poszczególnych dysfunkcjach (testy dobrane tak, by stwarzały możliwość ich zastosowania na większej grupie ćwiczących).
- 

- Mobilność, stabilizacja i kontrola nerwowo- mięśniowa.
- Omówienie tytułowych zagadnień jako ściśle ze sobą związanych i przenikających się nawzajem filarów tworzących harmonię ruchu.
- Strategie fizyczne jakie wykorzystuje układ nerwowy w wykonywaniu ruchów wielostawowych.
- Wykorzystanie kanałów sensorycznych w ćwiczeniach stretchingu.
- Regulacja czucia głębokiego podopiecznych.
- Prawidłowy wzorzec oddechowy - przyczyny zaburzeń i sposoby reedukacji.
- Mięśnie *core* - czyli ćwiczenia na niskim progu aktywacji.
- Wykorzystanie różnych punktów odniesienia w ćwiczeniach stabilizacji.

- Dysfunkcje Posturalne (wady postawy) przyczyny powstawania, sposoby oceny oraz praktyczne strategie stretchingowe w celu likwidacji dysfunkcji.
  - Ocena ciała segment po segmencie - WARSZTAT PRAKTYCZNY.
  - Wpływ autonomicznego układu nerwowego na napięcia i dysfunkcje mięśniowe. Omówienie działania układów współczulnego i przywspółczulnego.
  - Wykorzystanie *sprzężeń zwrotnych* w stretchingu.
- 

- Wykorzystanie odruchów związanych ze zmysłem wzroku w osiąganiu rozluźnienia mięśniowego i poprawy zakresu ruchu.
- Power Stretching, czyli ćwiczenia stretchingu z oporem zewnętrznym. PRAKTYKA z wykorzystaniem kettlebell.
- Praca z taśmami mięśniowymi
- Powtórka i podsumowanie nabytych umiejętności w pracy w małych grupach na przykładach.