



10 מפגשים, ימי ה' 4.5.17-6.7.17

קורס מתיחות, תנועה ועיסוי עם גלילים

אוהד אינטרטור

קורס מתיחות, תנועה ועיסוי עם גלילים - 4.5.17-6.7.17

ימי ה', 10:30-15:00, סטודיו פליי, תל אביב

פרוט התכנים המלא - מעודכן - אביב 2017

הקורס כולל 10 מפגשים של 4.5 שעות כל אחד, ובנוי בצורה ממוקדת, תהליכית, עם דגש רב על פרקטיקה, תרגול ויישום בשטח של הדברים הנלמדים.

אלה התכנים שתוכלו לצפות לקבל בקורס:

- **תנועתיות מפרקים פסיבית ואקטיבית:** תנועתיות למפרקי שורש כף היד והאצבעות, מפרקי הכתפיים ומפרק שכמה- בית חזה, תנועתיות לעמוד שדרה- צוואר, גב עליון, אגן- גב תחתון, תנועתיות למפרקי הירכיים, למפרקי ברכיים, מפרק הקרסול ומפרקי כף הרגל.
- **שילוב של עיסוי מותאם עם גלילים ותנוחות מתיחה לאזורים הבאים:**
 - **מאחור:** השרירים הפלנטר פלקסוריים ושרירי המסטרינגס, מתיחות מבודדות ואינטגרטיביות, זוקפי הגב התחתונים והעליונים, זוקפי הצוואר.
 - **מלפנים:** שרירי קדמת השוק, מתיחות מותאמות לארבע ראשי ולמכופפי הירך הנוספים (מבודדות ואינטגרטיביות), תנועתיות עמוד השדרה בכפיפות לאחור ומתיחת שריר הבטן.
 - **אלכסונים:** מתיחות למסובבי הירכיים, רחב גבי, רוטציות בעמודה השדרה במגוון מנחים, שרירי החזה.
 - **צדדים:** שרירי הפרונאל בצידי השוק, הרצועה האיליו טיביאלית, השרירים הבין צלעיים והמרובע המתני, שרירי הצוואר הצידיים.
- **שיטות מתיחה:** עבודה מתוזמנת נשימה, הכנות לתנוחות עמוקות, ניעות אלסטיות ושיפור היכולת הקפיצית של הרקמות, שהיות ממושכות בתנוחות- בניית סדר התרגול לפי מטרות וכוונות.
- **עבודה עם אביזרים:** עבודה עם מקל בדגש על תנועתיות עמוד השדרה, עבודה עם קיר ועם רצועה, שימוש בקוביה כתמיכה, הגבהה ואדפטציות נוספות על פי מאפיינים אינדיבידואליים.
- **התאמה ספציפית לקהל היעד:** שימוש בשיטות העבודה לקהל היעד- החל ממתרגלים מתחילים וכאלה שמתמודדים עם קשיים ובעיות אורתופדיות ואחרות, ועד לרמת תרגול מתקדמת (מתאים גם ברמה הטיפולית וגם לספורטים ואתלטים).

- **עבודה עם משקל חיצוני:** עבודה עם בני זוג, עקרונות של נשיאת משקל, מתיחות כנגד עומס חיצוני, עקרונות הישענות נכונה, בטיחות ושימוש נכון ומדויק.
- **שיפור מיומנויות התנועה:** רכיבים של קואורדינציה, עידון וריכוך התנועה, שיווי משקל, שילוב דפוסי תנועה משתנים- תנועות קוויות, מעגליות, גליות, אלכסוניות, רכות, חדות ועוד.
- **תנועתיות ומתיחות מערכת העצבים (נירודינמיקה):** תנועתיות ומוביליות לעצב המדיאני (median nerve) והעצב הסיאטי (sciatic nerve), הכרות עם מבנה ותפקוד מערכת העצבים המרכזית והפריפריית- יישומים פרקטיים בתרגול.
- **שילוב רצפים של כוח, תנועה ושיווי משקל-** באופן מושכל שמשרת את התפקוד וההתפתחות התנועתית על פי רמת התרגול, כיצד ליצור תהליך התקדמות אישי גם בתוך מסגרת קבוצתית.
- **הרצאות ולימוד עיוני של עקרונות הקורס:** שרשראות של רקמות חיבור, מערכת העצבים, שיטות לשילוב תנועתיות מפרקים, מתיחות ועיסוי, ההשפעה הנוירופיזיולוגית של עיסוי ושל מתיחות וההשפעה על מערכת העצבים הפרא סימפטטית, ההבדל בין יכולות פיזיות ובין מיומנויות תנועתיות, בניה של מערכי תרגול ועוד.
- **נשימה-** התאמת דפוסי הנשימה לתרגול, במצבי כפיפה, פשיטה, רוטציות, כפיפות צידיות ועוד, תרגול נשימה מדיטטיבי בתחילה ובסוף תרגול.
- **העצמה לתהליכי התפתחות ומנהיגות:** העצמה של המשתתפים להיות מובילים ומנהיגים בתחומם, להעזי ולפרוץ את הגבולות המוכרים, ולהציע תהליכים ממשיים של שינוי ושל צמיחה לתלמידים ולמתרגלים. כיצד לבנות ולממש חזון תנועתי, כיצד להתמודד עם קשיים והתנגדויות, מיומנויות של תקשורת מול מתרגלים ותלמידים ועוד.
- **לימוד, הנחיה, הוראה, הדרכה:** מה ההבדל בין המושגים האלה וכיצד ומתי להשתמש בכל אחד מהם, הרחבת התפקיד של המדריך/ה בחיים של המתרגלים והרחבת ההשפעה באופן עמוק ורחב יותר.

אם קראתם והתכנים מדברים אליכם וחשובים לכם, אתם מוזמנים ליצור קשר להרשמה !

054-2475247 או בטלפון ohadinte@gmail.com

