

Péntek				
12:30-13:00		Regisztráció		Benkovics Edit TOGU Functional Master Trainer
13:00-15:30	E-1	A funkcionális tréning modern megközelítése: Definíció, alapelvek, mobilitás – stabilitás, kinematikus láncok, neuromuszkuláris kontroll, a funkcionalitás progressziója	Elmélet	Benkovics Edit
15:40-18:00	E-2	A funkcionális tesztelés alapjai: Kinek? Mikor? Milyen tesztelés? Hogyan értékeljük az eredményeket?	Elmélet/ gyakorlat	Benkovics Edit
Szombat				
9:00 - 12:30	GY	A törzs és az LPHC funkcionális stabilizációja – alap és középszintű gyakorlatok	Gyakorlat	Benkovics Edit
12:30-13:00		<i>Ebédszünet</i>		
13:00 -14:30	E-3	A gerinc biomechanikai sajátosságai. A funkcionális szemléletű kezelés algorímusának alkalmazása LBP-ben	Elmélet	Benkovics Edit
14:30-15:25	GY	A flexibilitás növelésének módszerei – stretching és myofascial release alkalmazásának szempontjai a gerincproblémák kezelésében	Gyakorlat	Benkovics Edit
15:30-17:00	GY	Szituációs gyakorlat – feladatmegoldások betegcsoportok szerint	Gyakorlat	
Vasárnap				
9:00:10:25	E-4	A sportrehabilitáció szempontjai gerincproblémák esetén: Sportolhat-e a gerincbeteg?	Elmélet	Benkovics Edit
10:30-12:00	GY	A törzsizomzat funkcionális fejlesztése sportolóknál	Gyakorlat	
12:00-12:30		<i>Ebédszünet</i>		
12:30-13:55	E-5	Az alsóvégtagi sérülések sajátosságai: A csípő, térd és a bokasérülések rehabilitációjának speciális szempontjai A sportrehabilitáció lépcsői, visszatérés a sportba	Elmélet	Benkovics Edit
14:00-15:00	GY	Alap- és középszintű alsó végtagi funkcionális gyakorlatok	Gyakorlat	Benkovics Edit
Szombat				
9:00-10:55		Alap- és középszintű alsó végtagi funkcionális gyakorlatok		
11:00-13:00	GY	A plyometria és ügyességi gyakorlatok progressziója, sport specifikus gyakorlatok	Gyakorlat	Benkovics Edit
13:00-14:00	GY	Szituációs gyakorlat – feladatmegoldások betegcsoportok szerint		
14:00-14:30		<i>Ebédszünet</i>		
14:30-17:00	E-6	A vállövi sérülések sajátosságai: a váll rehabilitáció progressziójának lépései	Elmélet	Benkovics Edit
Vasárnap				
9:00-13:00	GY	Alap- és középfokú felső végtagi funkcionális gyakorlatok. A vállöv sportspecifikus gyakorlatai, a dobás progressziója	Gyakorlat	Benkovics Edit
13:00-13:30		<i>Ebédszünet</i>		
13:30-14:30	GY	Szituációs gyakorlat – feladatmegoldások betegcsoportok szerint	Gyakorlat	Benkovics Edit
14:30-15:00		A tanfolyam zárása, megbeszélés		