

Szombat				
8:30 - 9:00		<b>Regisztráció</b>	Benkovics Edit TOGU Functional Master Trainer	
9:00 - 11:30	E-1	<b>A funkcionális tréning modern megközelítése:</b> Definíció, alapelvek, mobilitás – stabilitás, kinematikus láncok, neuromuszkuláris kontroll, a funkcionális progressziója	Elmélet	Benkovics Edit
11:35 - 13:30	E-2	<b>A funkcionális tesztelés alapjai: Kinek? Mikor? Milyen tesztelés? Hogyan értékeljük az eredményeket? 1.rész</b>	Elmélet/ gyakorlat	Benkovics Edit
13:30 - 14:00		<i>Ebédszünet</i>		
14:00 - 15:30	E-3	<b>A gerinc biomechanikai sajátosságai. A funkcionális szemléletű kezelés algorimusanak alkalmazása LBP-ben</b>	Elmélet	Benkovics Edit
15:30 - 17:00	GY	<b>A törzs és az LPHC funkcionális stabilizációja – alap és középszintű gyakorlatok 1.rész</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
Vasárnap				
9:00 - 10:30	GY	<b>A törzs és az LPHC funkcionális stabilizációja – alap és középszintű gyakorlatok 2.rész</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
10:35 - 11:30	GY	<b>A flexibilitás növelésének módszerei – stretching és myofascial release alkalmazásának szempontjai a gerincproblémák kezelésében</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
11:30 - 12:30	GY	<b>Szituációs gyakorlat – feladatmegoldások betegcsoportok szerint</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
12:30 - 13:00		<i>Ebédszünet</i>		
13:00 - 14:30	E-4	<b>A sportrehabilitáció szempontjai gerincproblémák esetén:</b> Sportolhat-e a gerincbeteg?	Elmélet	Benkovics Edit
14:35 - 16:00	GY	<b>A törzsizomzat funkcionális fejlesztése sportolóknál</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
Péntek				
13:00-14:30	E-5	<b>Az alsóvégtagi sérülések sajátosságai: A csípő, térd és a bokasérülések rehabilitációjának speciális szempontjai</b> <b>A sportrehabilitáció lépcsői, visszatérés a sportba</b>	Elmélet	Benkovics Edit
14:35-18:00	GY	<b>Alap- és középszintű alsó végtagi funkcionális gyakorlatok 1. rész</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
Szombat				
9:00 - 10:55		<b>Alap- és középszintű alsó végtagi funkcionális gyakorlatok 2. rész</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
11:00 - 13:00	GY	<b>A plyometria és ügyességi gyakorlatok progressziója, sport specifikus gyakorlatok</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
13:00 - 13:30		<i>Ebédszünet</i>		
13:30 - 14:30	GY	<b>Szituációs gyakorlat – feladatmegoldások betegcsoportok szerint</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
14:30 - 16:00	E-6	<b>A vállövi sérülések sajátosságai: a váll rehabilitáció progressziójának lépései</b>	Elmélet	Benkovics Edit
Vasárnap				
9:00-13:00	GY	<b>Alap- és középfokú felső végtagi funkcionális gyakorlatok. A vállöv sportspecifikus gyakorlatai, a dobás progressziója</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
13:00-13:30		<i>Ebédszünet</i>		
13:30-14:30	GY	<b>Szituációs gyakorlat – feladatmegoldások betegcsoportok szerint</b>	Gyakorlat	Benkovics Edit
14:30-15:00		<b>A tanfolyam zárása, megbeszélés</b>		