



Программа онлайн-тренинга

Мышечно-энергетические техники мануальной терапии

Алексей Пташкин

Реабилитолог, кинезиотерапевт,
мануальный терапевт, психолог

20 МАРТА 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2024 г.

Для кого тренинг

Для всех стремящихся к активному и здоровому образу жизни, желающих научиться управлять собственным телом и эмоциями.



Цель

Познакомить участников с техниками по улучшению здоровья, повышению функциональной активности и общего качества жизни.

Практическая значимость

Многоаспектна и охватывает различные стороны жизнедеятельности человека: от физического здоровья до психоэмоционального благополучия. Вот основные аспекты, подчеркивающие практическую значимость МЭТ:

- Улучшение физического здоровья;
- Повышение уровня энергии и работоспособности;
- Улучшение психоэмоционального состояния;
- Профилактика заболеваний;
- Развитие личностных качеств.

Актуальность темы тренинга

Актуальность тренинга в современном обществе обусловлена рядом факторов, которые отражают текущие тренды в области здравоохранения, благополучия и личностного роста:

1. Растущий интерес к натуральным методам оздоровления.

В последние годы наблюдается повышенный интерес к альтернативным и комплементарным методам лечения и оздоровления, которые предлагают естественные и безопасные способы улучшения здоровья без использования медикаментов.

2. Увеличение уровня стресса и психоэмоционального напряжения.

Современный образ жизни характеризуется высокими уровнями стресса и психоэмоционального напряжения, что приводит к различным заболеваниям и ухудшению качества жизни. МЭТ предоставляют эффективные инструменты для управления стрессом и улучшения эмоционального благополучия.

3. Проблемы, связанные с сидячим образом жизни.

Огромное количество людей ведет малоподвижный образ жизни, который способствует развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, включая боли в спине, нарушения осанки и снижение гибкости. МЭТ помогают улучшить осанку, укрепить мышцы и увеличить подвижность суставов.

4. Поиск методов саморазвития и самосовершенствования.

В современном мире люди стремятся не только к физическому, но и к духовному развитию. МЭТ способствуют гармонизации внутреннего состояния, развитию осознанности и самопознанию, что является ключевым аспектом личностного роста.

5. Необходимость в профилактике заболеваний.

Профилактика заболеваний становится все более приоритетной в контексте современной медицины. МЭТ предоставляют эффективные средства для укрепления здоровья, повышения иммунитета и предотвращения развития многих заболеваний.

6. Интерес к интегративным методам лечения.

Интеграция различных подходов в лечении и оздоровлении является важной тенденцией в современной медицине. МЭТ могут успешно комбинироваться с традиционными медицинскими методами, предлагая холистический подход к восстановлению здоровья.

Все эти факторы делают тренинг по МЭТ актуальным и востребованным среди широкого круга людей, стремящихся улучшить свое физическое и эмоциональное состояние, а также повысить качество своей жизни через естественные и гармоничные методы саморегуляции и оздоровления



Алексей Павлович Пташкин

Реабилитолог, кинезиотерапевт,
мануальный терапевт, психолог.

- Создатель метода «Динамическая реабилитация»
- Специалист по ЛФК
- МС по боксу
- КМС по самбо

7722755@mail.ru | +7(962)996-62-90



Краткое содержание: ~2 часа

1. Введение в МЭТ ~ 10мин.

2. Основы миологии ~ 25мин.:

- Виды мышц
- Строение мышц
- Функция мышц
- Особенности кровоснабжения
- Иннервация
- Рецепторный аппарат
- Фасции, виды фасции
- Футляры фасций

3. Основы визуальной и мануальной диагностики/тестов ~ 25мин.:

- Определение объёма движений
- Критерии миофасциальной боли
- Понятие о триггерной точке
- Виды триггерных точек
- Пальпация триггерных точек

4. Мышечно – энергетические техники (МЭТ) ~ 50мин.:

- Общие сведения о МЭТ
- Понятие о барьере, виды барьеров
- Постизометрическая релаксация
- Постизотоническая релаксация
- Постреципрокная релаксация
- Постноцицептивная релаксация
- Ишемическая компрессия
- Медитация
- Аутотренинг

5. Подведение итогов тренинга. Обратная связь и ответы на вопросы участников ~ 10мин.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)