

## Plan kursu

### Zdrowy kręgosłup

Nazwa kursu

L.P	Zagadnienia Programowe	Liczba Godzin	zal/egz
<b>Zajęcia teoretyczne</b>			
1.	Budowa i funkcje kręgosłupa.	1	Z
2.	Regulacja postawy ciała, znaczenie czynnej i biernej stabilizacji kręgosłupa.	1	Z
3.	Najczęstsze przyczyny bólu kręgosłupa.	2	Z
4.	Przyczyny i konsekwencje podświadomych napięć mięśniowo-powięziowych	1	Z
	Razem:	5	Z
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	Ćwiczenia świadomości ciała – stabilizacyjna, kinetyczna i amortyzacyjna rola kręgosłupa.	2	Z
2.	Ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinkową kręgosłupa i ich zastosowanie w indywidualnej terapii.	1	Z
3.	Ćwiczenia w profilaktyce bólu kręgosłupa	1	Z
4.	Ćwiczenia i sposoby obniżania podwyższonego tonusu mięśniowego.	1	Z
	Razem:	5	Z
<b>Ogółem</b>		<b>10</b>	