

PROGRAM ZAJĘĆ Z:

- STRETCHING
- TERAPIA MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWA
- PODSTAWY TRENINGU FUNKCJONALNEGO (FMS®)
- TECHNIKI RELAKSACYJNE DALEKIEGO WSCHODU - TAIJIQUAN (TAI CHI CHUAN), QIGONG (CHI KUNG)
- ODNOWA PSYCHOSOMATYCZNA

w ramach konferencji doszkoleniowej dla nauczycieli akademickich
Wilkasy, 20-26.06.2021

Tematyka zajęć:

1. Podstawy teorii terapii mięśniowo-powięziowej (rolowania). Sprzęt do rolowania.
2. Rozgrzewka funkcjonalna, w oparciu o system FMS® oraz terapię mięśniowo-powięziową. Wykorzystanie technik rolowania w rozgrzewce i stymulowaniu układu mięśniowo-powięziowego.
3. Terapia mięśniowo-powięziowa oraz stretching stopy i podudzia.
4. Terapia mięśniowo-powięziowa oraz stretching pośladków (mięsień pośladkowy wielki, średni, mały).
5. Terapia mięśniowo-powięziowa oraz stretching mięśni przedniej i tylnej grupy uda.
6. Terapia mięśniowo-powięziowa oraz stretching mięśni przyśrodkowej i bocznej grupy uda.
7. Terapia mięśniowo-powięziowa oraz stretching pleców.
8. Terapia mięśniowo-powięziowa oraz stretching kończyn górnych.
9. Techniki relaksacyjne w odnowie biologicznej.
10. Wizualizacja jako forma relaksu.
11. Techniki relaksacyjne Dalekiego Wschodu.
12. Regulacja oddychania, oddech torem brzuszny jako metoda relaksacyjna.
13. Ćwiczenia oddechowe i energetyczno-oddechowe – Qigong (Chi Kung).
14. Qigong (Chi Kung) Taijiquan (Tai Chi Chuan).
15. Tradycyjna długa forma Taiji (Tai Chi) stylu Yang.
16. Kompleksowy system ruchowy Taijiquan (Tai Chi Chuan) jako narzędzie relaksu i odnowy psychosomatycznej.

Prowadzący:

Kinga Kłaś-Pupar

Klika słów o prowadzącym...

Magister rehabilitacji ruchowej (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, 1997), specjalista z zakresu odnowy biologicznej (studia podyplomowe, kierunek Odnowa Biologiczna, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2014), instruktor rekreacji ze specjalnością Kung Fu, Tai Chi i Chi Kung (1998), instruktor sportu Wu Shu (2010), międzynarodowy instruktor Functional Movement System® - nowoczesnego systemu rehabilitacji oraz przygotowania motorycznego w sporcie (2015), instruktor narciarstwa zjazdowego (1997), instruktor Gymstick (2011), instruktor Core Board (2012), instruktor Nordic Walking (2012), instruktor Facefitness - profilaktycznej i leczniczej gimnastyki twarzy i szyi (2014), międzynarodowy instruktor Terapii Mięśniowo-Powięziowej (Blackroll®) (2017). Posiada czwarty dan Wu Shu Międzynarodowej Federacji Chińskich Sztuk Walki (2008), uprawniający do prowadzenia własnej szkoły Tai Chi Chuan.

Prowadzi zajęcia ruchowe, rekreacyjne i relaksacyjne od 1996r., w roku 2001 rozpoczęła pracę w Warszawie. Od roku 2004 prowadzi działalność gospodarczą w sektorze usług medycznych, sportu, rekreacji oraz sztuk walki i wschodnich systemów relaksacyjnych. Prowadzi własną szkołę Tai Chi Chuan YIN LONG – SREBRNY SMOK. Jest również pracownikiem dydaktycznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na stanowisku wykładowcy w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, prowadzi zajęcia

w zakresie technik relaksacyjnych i oddechowych, odnowy psychosomatycznej, stretchingu, rehabilitacji, kształtowania sylwetki, Nordic Walking, treningu funkcjonalnego oraz Tai Chi. Pełni funkcję zastępcy kierownika Studium ds. dydaktycznych, koordynatora zespołu nauczycieli akademickich oraz koordynatora ds. osób niepełnosprawnych. Jest współtwórcą i opiekunem Studenckiego Koła Naukowego Odnowy Biologicznej. Współorganizuje obozy zimowe dla studentów WUM, na których prowadzi szkolenie w zakresie narciarstwa alpejskiego.

Należy do kadry instruktorskiej Akademickiego Związku Sportowego, prowadzi Sekcję Tai Chi Chuan, Sekcję Stretchingu oraz Sekcję Sportów Zimowych AZS WUM. Współpracuje z AZS oraz AZS Warszawa, jako instruktor, fizjoterapeuta oraz wykładowca (m.in. w ramach Konferencji Doszkoleniowych dla Nauczycieli SWFiS).

Jest promotorem zdrowego stylu życia. Współpracuje w tej dziedzinie z wieloma organizacjami zajmującymi się upowszechnianiem aktywności ruchowej, prawidłowego odpoczynku i odnowy psychosomatycznej.

W pracy fizjoterapeuty łączy tradycyjną zachodnią rehabilitację ze wschodnimi systemami leczniczymi i relaksacyjnymi. Doświadczenia zdobyte na licznych warsztatach i seminariach oraz w trakcie pracy z pacjentami wykorzystuje w szkoleniach i zajęciach dla instytucji państwowych oraz prywatnych firm. Współpracuje z redakcją miesięcznika „REMEDIUM – profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego” publikując na jego łamach artykuły dotyczące aktywności ruchowej, relaksu, leczenia i profilaktyki schorzeń.