

Redcord rehabilitācijas apmācības

1.diena

- 09:00 **Sasveicināšanās un iepazīšanās**
- 09:15 **Teorija**
Izcelšanās, pamatprincipi un definīcijas
- 10:00 **Redcord iekāršanas vingrojums**
Liekšanās uz priekšu stāvot
legurņa ekstenzija
legurņa fleksija
legurņa laterofleksija
- 10:45 **Pārtraukums**
- 11:00 **Palīdzošās rokas principi un atvērtas kinētiskās ķēdes vingrojums**
Iekāršanas punkti
Mobilitātes vingrojumi un manuālās tehnikas gūžai
Ceļgala ekstenzijas vingrojums
Plecu pazemināšanas vingrojums
Glenohumerālās locītavas un lāpstiņas manuālās tehnikas
Kakla reģiona mobilitātes vingrojumi un manuālās tehnikas
Mugurkaula torakālās daļas mobilitātes vingrojumi un manuālās tehnikas
Muguras lejasdaļas trākcija
- 12:30 **Pusdienas**
- 13:30 **Teorija**
Ievads Neurac
- 14:15 **Palpācijas tehnikas lokālās muskuļu aktivitātes noteikšanai**
- 14:30 **Lokālā motorā kontrole muguras lejasdaļai**
Lumbārās daļas novietošana stāvus uz ceļiem
- 15:15 **Pārtraukums**
- 15:30 **Vingrojumi ķermeņa apakšdaļas testēšanai un ārstēšanai**
legurņa celšana guļus uz muguras
- 16:30 **Relaksācijas vingrojums muguras lejasdaļai**
- 16:45 **Jautājumi un atbildes**
- 17:00 **1.dienas beigas**

2. diena

- 09:00 **Teorija**
Muguras lejasdaļa un iegurnis
- 09:45 **Lokālā motorā kontrole muguras lejasdaļai**
Lumbārās daļas novietošana guļus uz vēdera
- 10:30 **Pārtraukums**
- 10:45 **Vingrojumi ķermeņa apakšdaļas testēšanai un ārstēšanai**
legurņa celšana guļus uz muguras
legurņa ekstenzija
legurņa fleksija
- 12:30 **Pusdienas**
- 13:30 **Teorija**
Virsmas reakcijas spēks
- 14:00 **Vingrojumi ķermeņa apakšdaļas testēšanai un ārstēšanai**
Gūžas abdukcija guļus uz sāna
- 15:00 **Pārtraukums**
- 15:15 **Vingrojumi ķermeņa apakšdaļas testēšanai un ārstēšanai**
Gūžas addukcija guļus uz sāna
Gūžu fleksija guļus uz vēdera
Ceļgalu fleksija guļus uz muguras
- 16:45 **Jautājumi un atbildes**
- 17:00 **2.dienas beigas**

3.diena

- 09:00 **Teorija**
Kakla daļa
- 09:30 **Lokālā motorā kontrole kaklam**
Cervikālā novietošana guļus uz muguras
Cervikālā novietošana guļus uz vēdera
- 10:30 **Pārtraukums**
- 10:45 **Cervikālās kustības**
Cervikālā retrakcija
Cervikālā ekstenzija
Cervikālā laterālfleksija
Cervikālā rotācija
- 12:30 **Pusdienas**
- 13:30 **Teorija**
Plecu zona
- 14:00 **Vingrojumi ķermeņa augšdaļas testēšanai un ārstēšanai**
Lāpstiņu protrakcija stāvus uz ceļiem
Atspiešanās stāvus uz ceļiem
Lāpstiņu retrakcija guļus uz muguras
Pievilkšanās guļus uz muguras
- 15:15 **Pārtraukums**
- 15:30 **Vingrojumi ķermeņa augšdaļas testēšanai un ārstēšanai**
Plecu ekstenzija stāvus uz ceļiem
Lāpstiņu nolaišana sēdus
- 16:15 **Jautājumi un atbildes**
- 16:30 **Teorija**
Kopsavilkums
- 16:45 **Novērtēšana**
- 17:00 **3.dienas beigas**