

# POSTURAL FITNESS

## PROGRAMI I DETAJUAR I KURSIT



DATA

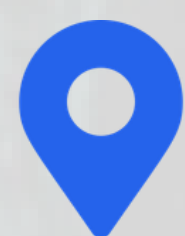
25 -27& 31 Maj 2026



ORA

20:00 - 22:00

09:30 - 16:30



MODALITETI

Online + Praktikë

RELATORËT

Lucio Serreqi & Endrit Mone

my  
academy  
pt.

  
Fizio  
HEALTH SOLUTION

# STRUKTURA E KURSIT



## DITA 1

E Hënë, 25 Maj | 20:00 - 22:00 | Online

### Hyrje, Anatomia & Biomekanika

Koncepti i posturës funksionale, strukturat e kolonës, disket, ligamentet, muskujt stabilizues.



## DITA 2

E Martë, 26 Maj | 20:00 - 22:00 | Online

### Posturat, Deformimet & Vlerësimi Klinik

Llojet e posturave, skolioza, kifoza, testet klinike për kolonën, interpretimi i rezultateve.



## DITA 3

E Mërkurë, 27 Maj | 20:00 - 22:00 | Online

### Rehabilitimi, Adaptimi & Integrimi

Strategjitë e rehabilitimit, adaptimi i ushtrimeve, progresionet, menaxhimi i klientëve.



## DITA 4

E Diele, 31 Maj | 09:30-16:30 | Praktikë në Palester

### Vlerësimi & Ushtrimet Praktike

Vlerësimi funksional cervical, torakal, lumbar, gjymtyrë sipërme/poshtme, analiza e ecjes.



1

## Hyrje në Postural Fitness

Koncepti i posturës funksionale, evoluimi i qasjeve korigjuese në fitness, dhe rëndësia e bashkëpunimit ndërmjet trajnerit dhe fizioterapistit.

2

## Anatomia e Kolonës Vertebrale

Strukturat anatomike të kolonës: disket intervertebrale, ligamentet, muskujt e kurrizit. Si ndërveprojnë këto struktura gjatë lëvizjes dhe qëndrimit statik.

3

## Biomekanika e Kolonës

Funksionimi biomekanik i kolonës. Rëndësia e njohurisë së biomekanikës për të kuptuar dhe korigjuar posturën gjatë ushtrimeve fizike.

4

## Llojet e Posturave

Identifikimi dhe shpjegimi i llojeve të ndryshme të posturave. Si postura ndikon në artikulacionet e tjera të trupit dhe në performancën fizike.

5

## Deformimet Strukturale të Kolonës

Skolioza, kifoza dhe deformime të tjera. Ndikimi i tyre në performancën në palester dhe në aktivitetet e përditshme. Edukimi dhe vlerësimi.



1

## Vlerësimi Klinik i Kolonës

Prezantimi i metodave dhe testeve klinike për vlerësimin e funksionit dhe strukturës së kolonës. Testet vlerësuese bazë.

2

## Interpretimi i Rezultateve

Si të interpretohen rezultatet e testeve vlerësuese dhe si ato ndihmojnë në planifikimin dhe korigjimin e trajnimeve fizike.

3

## Strategjitë e Rehabilitimit Mjekësor

Teknikat e rehabilitimit mjekësor për problemet e kolonës. Rëndësia e një qasjeje të integruar për trajtimin e tyre.

4

## Roli i Fitnessit në Rehabilitim

Ku mbaron puna e fizioterapistit dhe ku fillon puna e trajnerit. Shembuj ushtrimesh dhe programash trajnimi për klientë me problematika.

5

## Ushtrime për Korigjimin e Posturës

Ushtrime specifike zgjatjeje dhe forcimi për kolonën. Teknika korigjuese për skoliozën, kifozen dhe deformime të tjera strukturale.



1

## Adaptimi i Ushtrimeve

Si të modifikoni ushtrimet për klientë me dhimbje, kufizime lëvizjeje ose gjendje të veçanta muskuloskeletore.

2

## Progresionet e Ushtrimeve

Si të ndërtoni progresione të sigurta brenda një programi trajnimi. Organizimi dhe përparimi gjatë seancave korrigjuese.

3

## Teknikat e Frymëmarrjes dhe Ngrohjes

Teknika specifike frymëmarrjeje për ushtrimet posturale, ushtrimet e ngrohjes, dhe përdorimi i aksesorëve si shirita elastikë dhe topa.

4

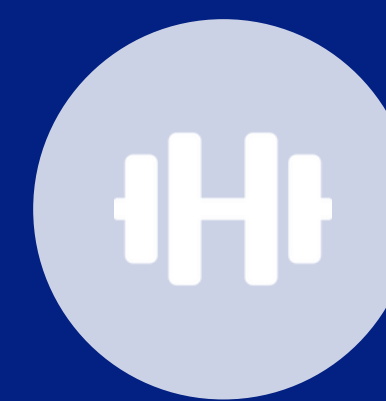
## Integrimi i Postural Fitness në Palester

Aplikimi i vlerësimit postural në rutinën e përditshme të trajnimit. Menaxhimi i klientëve me problematika posturale.

5

## Siguria dhe Reagimet Ndërtuese

Siguria gjatë ushtrimeve korrigjuese, vlerësimi i formës së klientit, dhe ofrimi i reagimeve ndërtuese për përmirësim të vazhdueshëm.



1

## Vlerësimi Funkcional Cervical dhe Torakal

Vlerësimi kliniko-funksional i zonave cervicale dhe torakale. Testet për dhimbje, ngurtësi ose deformime. Ushtrime zgjatjeje dhe forcimi.

2

## Dhimbjet e Gjymtyrëve të Sipërme

Diagnostikimi i çështjeve si tennis elbow dhe sindroma e tunelit karpal. Ushtrime rehabilituese dhe preventive praktike.

3

## Postura dhe Deformimet Strukturale — Praktikë

Edukimi praktik mbi skoliozën dhe kifozën. Ushtrime të forcimit dhe zgjatjes për korigjimin e deformimeve dhe përmirësimin e posturës.

4

## Vlerësimi dhe Trajtimi i Zonës Lumbare

Vlerësimi klinik i dhimbjeve lumbare. Identifikimi i çështjeve muskulore dhe skeletore. Ushtrime praktike zgjatjeje dhe forcimi.

5

## Analiza e Ecjes — Statikë dhe Dinamikë

Vlerësimi i ecjes, identifikimi i deformimeve të gjymtyrëve të poshtme. Ushtrime korigjuese dhe forcuese për përmirësimin e performancës.