

Pilates për Skoliozën

Formim profesional për instruktorë Pilatesi dhe fizioterapistë.

MYACADEMY • PILATES

Formim profesional për instruktorë Pilatesi, fizioterapistë dhe profesionistë të aktivitetit fizik që punojnë me persona me skoliozë dhe problematika posturale. Dy ditë me theks te praktika: ushtrime Pilatesi në mat, të adaptuara për skoliozën, me props si topa, unaza dhe mbështetëse. Aty ku Pilatesi dhe fizioterapia takohen.

Praktikë në mat

Ushtrime Pilatesi të adaptuara

Props: topa, unaza, mbështetëse

Demonstrime live

PROGRAMI

Programi i detajuar

01

Bazat teorike të skoliozës

- Përkufizimi modern: skolioza si devijim tredimensional
- Klasifikimi: strukturale kundrejt funksionale
- Shkaqet: idiopatike, kongjenitale, neuromuskulare, sindromike
- Roli i aktivitetit fizik dhe qasja multidisciplinare

02

Anatomia funksionale e shtyllës kurrizore

- Kolona vertebrale dhe funksioni i saj
- Tre planet e lëvizjes: frontal, sagital, transversal
- Marrëdhënia me bacinin dhe brezin e shpatullave
- Ndryshimet posturale dhe kompensimet trupore

03

Biomekanika dhe kontrolli postural

- Skolioza si rrotullim, jo vetëm kurbë anësore
- Aktivizimi i qendrës trupore (core stability)
- Kontrolli neuromuskular dhe koordinimi
- Integrimi i frymëmarrjes dhe ndërgjegjësimi trupor

04

Parimet e adaptimit të metodës Pilates

- Zgjatje aksiale drejt neutralit
- Frymëmarrje drejt anës konkave
- De-rotacion: kthimi kundër rrotullimit
- Modifikimi i ushtrimeve sipas modelit të kurbës

05

Ushtrime praktike Pilatesi

- Ushtrime Pilatesi në mat, të adaptuara për çdo kurbë
- Stabilizim, zgjatje dhe korrigjim i pjerrësisë së bacin
- Përdorimi i props: topa, unaza dhe mbështetëse
- Demonstrime live dhe korrigjim me prekje

06

Kufizimet dhe siguria gjatë praktikës

- Kundërrindikacionet dhe shenjat e alarmit
- Parandalimi i mbingarkesave dhe kompensimeve
- Menaxhimi i sigursë gjatë ushtrimeve
- Bashkëpunimi me profesionistët e shëndetit

07

Metodologjia e mësimdhënies

- Përvoja e simuluar e kurbës: çfarë ndjen klienti
- Vëzhgimi postural dhe leximi i kurbës
- Komunikimi dhe korrigjimi gjatë praktikës
- Përshtatja sipas objektivave funksionale

STRUKTURA

Dy ditë praktikë

DITA 01 • TEORIA DHE VLERËSIMI

Të kuptosh dhe të lexosh

- Skolioza: përkufizimi 3D dhe klasifikimi
- Anatomia dhe tre planet e lëvizjes
- Biomekanika dhe kontrolli postural
- Vlerësimi: leximi i kurbës dhe pjerrësia e bacinit
- Kundërrindikacionet dhe siguria

DITA 02 • PRAKTIKA DHE PROGRAMIMI

Të adaptosh dhe të ndërtosh

- Parimet: zgjatje, frymëmarrje, de-rotacion
- Ushtrime Pilatesi në mat, të personalizuar
- Ndërtimi i një programi sipas kurbës
- Korrigjim me prekje dhe metodologjia
- Përvoja e simuluar dhe siguria

PROFESORËT

Kush e drejton

Geti Pici, Mësuese Pilatesi dhe Yoga

Endrit Mone, Fizioterapist

CERTIFIKATA

Çfarë merr

Certifikatë profesionale nga Ministria e Ekonomisë si kurs profesional. Nëse dëshiron, mund të marrësh edhe certifikimin ndërkombëtar ETSIA, niveli EQF2.

OFERTË • DERI MË 25 SHTATOR

259€

Vlera e formimit: 450€

Vendet janë të kufizuara

Mund të paguash edhe me këste