

Neurac 1

День 1

- 09.00 **Знакомство и представление участников**
Представление Redcord Workstation
- 09.30 **Принцип „полезной руки,, и упражнения в открытых кинетических цепях**
Мобилизационные упражнения и мануальные техники для конечностей
Мобилизационные упражнения и мануальные техники для шейного отдела
Мобилизационные упражнения и мануальные техники для грудного отдела
Тракция поясничного отдела
- 10.00 **Теория**
Обоснования, базовые принципы и определения
- 10.45 **Перерыв**
- 11.00 Упражнения в подвесных системах **Redcord**
Установка поясничного отдела стоя
Боковой мост
Мост на животе
Мост на спине
Отжимания
Подтягивания
- 12.30 **Обед**
- 13.30 **Теория**
Введение в Neurac
- 14.15 **Локальный моторный контроль для спины**
Установка поясничного отдела на коленях
- 15.00 **Перерыв**
- 15.15 **Тесты и терапия нижней части тела**
Поднимание таза лежа на спине
- 16.00 **Тесты и терапия для плечевого пояса**
Протракция лопаток на коленях
- 16.45 **Вопросы и ответы**
- 17.00 **Завершение первого дня**



Neurac 1

День 2

- 09.00 **Теория**
Таз и поясничный отдел
- 09.45 **Локальный моторный контроль для нижней части спины**
Установка поясничного отдела лежа на животе
- 10.45 **Перерыв**
- 11.00 **Тесты и терапия нижней части тела**
Поднимание таза лежа на спине
Мост на спине
Мост на животе
- 12.30 **Обед**
- 13.30 **Теория**
Сила реакции опоры
- 14.00 **Тесты и терапия нижней части тела**
Отведение бедра лежа на боку
- 15.00 **Перерыв**
- 15.15 **Тесты и терапия нижней части тела**
Приведение бедра лежа на боку
Сгибание бедра на животе
Сгибание колена лежа на животе
- 16.45 **Вопросы и ответы**
- 17.00 **Завершение второго дня**



Neurac 1

День 3

- 09.00 **Теория**
Шейный отдел
- 09.30 **Локальный контроль для шейного отдела**
Установка шейного отдела лежа на спине
Установка шейного отдела лежа на животе
- 10.45 **Перерыв**
- 11.00 **Движения шеи**
Ретракция
Экстензия
Латеральная флексия
Ротация
- 12.30 **Обед**
- 13.30 **Теория**
Плечо
- 14.00 **Тесты и терапия верхней части тела**
Протракция лопаток на коленях
Экстензия плечей на коленях
Ретракция лопаток на спине
- 15.15 **Перерыв**
- 15.30 **Тесты и терапия верхней части тела**
Депрессия лопаток сидя
Подтягивания
Отжимания на коленях
- 16.15 **Вопросы и ответы**
- 16.30 **Теория**
Резюме
- 16.45 **Выводы**
- 17.00 **Завершение третьего дня**

