# סדנאות שיקום למורים לפילאטיס

## אגן ועמוד שדרה תחתון - הצומת המרכזי בגוף

**לא פחות מ- 80% מכלל האוכלוסייה הבוגרת סובלים או סבלו מכאבי גב תחתון!**

מורה פילאטיס אליו פונה לקוח הסובל מכאבים בגב התחתון, מוצא עצמו לא פעם תוהה מהי תוכנית אימון מתאימה, אשר יש בה פוטנציאל ממשי להקל על הכאב, מבלי להעמיד את המתעמל בסכנה של החמרה.

התשובה לקושי מצויה בידע תיאורטי מקיף אודות מבנה האגן ועמוד השדרה התחתון, מערכת השרירים והכוחות הפועלים באזור זה של הגוף וכן הכרות עם פתולוגיות שכיחות. כמו כן, מצויה התשובה בשליטה בכלים מעשיים שעל בסיס הידע התיאורטי.

בסדנא תינתן הרצאה להעמקת הידע התיאורטי הדרוש, כולל התייחסות לפתולוגיות שכיחות והשפעתן על עקרונות העבודה בשיטת פילאטיס.

תינתן סקירה אודות המותר, האסור והמומלץ בבחירת תרגילים ותנועות, במקרים של פתולוגיות.

בחלק המעשי תתורגל טכניקה בסיסית וחיונית לזיהוי ואימון שרירי הבטן העמוקים, תוך יישום והדגמה במסגרת תרגול רפרטואר פילאטיס.

### מועדים ומיקום

**ביום שלישי, ב- 16.7.19**, **בין השעות 10:00-15:00. סה"כ 5 שעות.**

**13:00 - 10:00 - הרצאה מפי הפיזיותרפיסטית, עדי עמית- דויד, מומחית לטיפול מנואלי**

**15:00 - 13:00 - תרגול ויישום בשיטת פילאטיס, בהנחיית תמר צחי**

**בסטודיו צפון תל אביב, "מרכז רב ספורט",** **רח' שיטרית 6, תל אביב.**

**החניה חופשית!**

## יציבה – סוגי ליקויים, השלכות ודרכי תיקון

השתלמות מרתקת וחשובה מעין כמותה לעוסקים בהדרכת פילאטיס.

אבחנה נכונה של יציבת המתעמל שלך, היא כלי הכרחי לבניית תכנית אימון נכונה בשיטת פילאטיס לשיפור דפוסי התנועה ולא פעם, גם להקלה מכאבים.

ההשתלמות תכלול הרצאה פרונטאלית בשילוב תרגול והתנסות, זיהוי לקויי יציבה שכיחים והכנת תכנית תרגול אופטימלית לשיפור.

במהלך התרגול יושם דגש על הבנה ודרכי זיהוי של ההשלכות הנובעות מליקויי יציבה:

מנחים לקויים של שכיבה, ישיבה ועמידה.

תנועות לקויות של הגפיים במצבי עמידה וליקויים בהליכה.

נבנה יחד תכנית אימון מתאימה לליקויי היציבה השונים.

**מנחי ההשתלמות: גדי בויקו B.P.T, פיזיותרפיסט מוסמך – 'שדרה'- קליניקה לפיזיותרפיה**

**תמר צחי – מנהלת סטודיו תמר לפילאטיס**

### מועדים ומיקום

**סדנא מקיפה במיוחד תיאורטית ויישומית בשני מפגשים סה"כ של 10 שעות.**

**ביום שלישי- 02/07/19, בין השעות 10:00-15:00**

**ויום שלישי - 09/07/19, בין השעות 10:00-15:00**

**בסטודיו צפון תל אביב, "מרכז רב ספורט", רח' שיטרית 6, תל אביב.**

**החניה חופשית!**

# טופס הרשמה לסדנאות

**שם ומשפחה:**                          **\* כתובת:**                          

**מס' טל':**           **\* טל' נייד:**           **\* e- mail:**

**\*** אני הח"מ מסכים לקבל הודעות על סדנאות, השתלמויות ופעילויות מיוחדות בסטודיו תמר לפילאטיס בדואל ובהודעות טקסט לטלפון סלולארי.  איני מסכים לקבלת המידע כנ"ל.

אני מבקש להירשם לסדנא (נא לסמן בתיבת הסימון):

**יציבה, סוגי ליקויים ותיקון + אגן ועמוד שדרה תחתון –בסך 1,125₪** בהרשמה מוקדמת עד ל10/6/19

**יציבה, סוגי ליקויים ותיקון + אגן ועמוד שדרה תחתון – בסך 1,200 ₪** בהרשמה לאחר 10/6/19

**יציבה, סוגי ליקויים ותיקון – בסך 780 ₪** בהרשמה מוקדמת עד לתאריך 10/6/19

**אגן ועמוד שדרה תחתון – הצומת המרכזי בגוף בסך 390 ₪** בהרשמה מוקדמת עד לתאריך 10/6/19

**יציבה, סוגי ליקויים ותיקון – בסך 830 ₪** לאחר 10/6/19

**אגן ועמוד שדרה תחתון – הצומת המרכזי בגוף בסך 445 ₪** בהרשמה לאחר 10/6/19

רצ"ב דמי השתתפות, בצ'ק, במזומן או בכרטיס אשראי, בסך       ₪ (ניתן לחלק ל-2 תשלומים חודשיים שווים שהראשון למועד הסדנא).

ויזה  ישראכרט  מאסטרכארד  דיינרס. כרטיס מסוג אמריקן אקספרס אינו מתקבל.

שם בעל הכרטיס:                      מס' הכרטיס:

תוקף הכרטיס:            מס' ת.ז. של בעל הכרטיס:

#### תנאי ביטול

החזר כספי, בניכוי דמי ביטול בסך 150 ש"ח, יינתן למבטלים עד 14 יום קודם ל 02/7/19. לאחר מכן לא יינתן החזר כספי. ביטול חייב להישלח בפקס חתום על ידי המבקש.

ההרשמה הינה שמית ואינה ניתנת להעברה לאדם אחר.

תאריך:            חתימה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

הרשמה בפקס: 03-6448995 או בדוא"ל: [studiotamar.hy@gmail.com](mailto:studiotamar.hy@gmail.com)