**THERABAND AKADEMIJA - RADIONICA**

Dragan Dimitrijević

Strukovni Fizioterapeut , CKTI

Theraband Instruktor, Shiatsu praktičar,

Yumeiho terapeut, MFR praktičar

KMT instruktor, CST terapeut

Farmaceutsko-Fizioterapeutska Škola

Beograd, Republika Srbija,

dragandimitrijevic@yahoo.com

Tekst sažetka: Theraband Akademija - Radionica

UVOD

Thera Band je vodeći svetski brend u području rehabilitacije,sporta i fitnessa. Thera- Band se prvi put počinje koristiti 1978. godine u SAD, što govori da je ovaj program prisutan na svetskom tržištu više od 35 godina. Thera-Band proizvodi su priznati od Udruženja Američkih fizoiterapeuta (APTA) i službeni su program rehabilitacije svih zemalja EU. Svi proizvodi Thera Band-a podpomognuti su visokokvalifikovanom obukom u okviru Thera Band AKADEMIJE. Thera-Band Akademija okuplja fakultetski obrazovane kadrove: lekare (fizijatre, ortopede, reumatologe), fizioterapeute, sportske trenere, fitness instrukture i univerzitetske profesore iz Evrope, Dalekog istoka, Australije i SAD-a. Akademija stručnjacima stavlja na raspolaganje aktuelne informacije, naučno zasnovane, proverene i dostojne poverenja.

MATERIJAL I METODE RADA

Theraband Akademija predstavlja ***Sistem Progresivnih Funkcionalnih vežbi*** koje subazirane na radovima Dr. Vladimira Jande i njegovom pristupu rehabilitaciji koji predstavlja kombinaciju strukturalnog i funkcionalnog pristupa i analize. Predstavljena je Sistematska, kritički-bazirana progresija vežbi do koje se došlo testiranjem i praćenjem uz EMG. Instruktor će upoznati kolege sa anatomskim, fiziološkim, biomehaničkim i neurološkim faktorima koji utiču na kvalitet pokreta u funkciji aktivnosti celog tela. Objasniće detaljno pojmove kao što su propriocepcija, kinestezija, funkcionalna kineziterapija.

CILJ

Cilj rada je prikazati deo proizvoda iz široke lepeze Therabanda i značaj tih proizvoda na poboljšanje ne samo mišićne snage već i refleksne stabilnosti, propriocepcije i kinestezije i ukazati na esencijalni značaj pravilne posture i mišićne aktivacije na optimalno funkcionisanje ljudskog tela u različitim aktivnostima svakodnevnog života ali i u situacijama koje se tiču profesionalnih sportista, ali i osoba koje u u različitim fazama.

Instruktor će na radionici kroz slajd prezentaciju predstaviti ***Sistem Progresivnih Funkcionalnih vežbi*** i u praktičnom delu demonstrirati određene funkcionalne testove i vežbe za poboljšanje propriocepcije, kinestetske svesnosti i funkcionalne snage.

ZAKLJUČAK

Edukacija Theraband Akademija pruža fizioterapeutima mnoštvo informacija vezano za senzomotorni sistem i funkcionalnu kineziterapiju korišćenjem elastičnih traka , lopti i nestabilnih površina , čime podiže kvalitet kineziterapije i proširuje mogućnosti fizioterapeuta na polju kineziterapije.

KLJUČNE REČI: **Thera-Band , Proprioceptivni trening , Kinestezija , Zglobna nestabilnost , elastične trake , lopte , penaste podloge , nagibne ploče**

Autor:

Dragan Dimitrijević

Br. telefona:

Mob. +38164/8690898

e-mail : [dragandimitrijevic@yahoo.com](mailto:dragandimitrijevic@yahoo.com)

adresa:

Dragice Končar 33/15

11000 Beograd