

2019.09.18.

PK4: Medencefenék- tréning különböző életkorokban, különböző élethelyzetekben – kezdő

Friedrichné Nagy Andrea

Időpont	Program	Előadó
10:00 – 10:05	Köszöntő	Vámosi Istvánné MGYFT alelnöke
10:05 – 11:05	Bevezető: anatómiai-élettani áttekintés, a medencefenék funkció zavarai, károsodásai	Friedrichné Nagy Andrea SE ETK Fizioterápiai Tanszék, Szent-Imre Kórház, Budapest
11:05 – 11:55	Vizsgáló módszerek: inspekció, palpáció, mérési lehetőségek	Friedrichné Nagy Andrea
12:00 – 12:55	Izomműködést tudatosító gyakorlatok: inspekció, palpáció gyakorlat	Friedrichné Nagy Andrea
13:00 – 14:00	MFI fizioterápiájának elmélete	Friedrichné Nagy Andrea
14:00 – 14:30	<i>Ebédszünet</i>	
14:30 – 15:25	Különböző életkorok MFI sajátosságai: gyermek, várandósság –szülés – gyermekágy, különböző betegségek, férfiak	Friedrichné Nagy Andrea
15:30 – 15:50	<i>Kávészünet</i>	
15:50 – 17:30	MFI tréning gyakorlat	Friedrichné Nagy Andrea
17:30 – 17:45	Interaktív összegzés, megbeszélés	Friedrichné Nagy Andrea

Megjegyzés: Kényelmes, sportos ruha szükséges!