

סדנת סקוואט ודדליפט לפיזיותרפיסטים -

מגשרים את הפער בין הקליניקה לעולם הכח

13.10.2021, קיסריה, רחוב ידיד החולות 3, שעות: 9:00-15:00

הסקוואט

- סקירה טכנית אודות כל שלבי הביצוע בתרגיל.
- היי בר מול לואו בר מול פרונט סקוואט.
- שיקולים שונים בבחירת רוחב הפיסוק, האחיזה ועומק הירידה.
- דרכי התקדמות ולימוד סקוואט עם מוט חופשי למתאמן המתחיל התמודדות עם בעיות וטעויות נפוצות
- תרגול מעשי - נלמד ונתרגל את כל הווריאציות והשלבים שלמדנו.

הדדליפט

- סקירה טכנית אודות כל שלבי ביצוע התרגיל: דדליפט רומני, סטיף לג דדליפט, דדליפט ברגליים ישרות.
- דדליפט קלאסי מול סומו דדליפט.
- דרכי התקדמות לדדליפט מהרצפה למתאמן המתחיל
- התמודדות עם בעיות וטעויות נפוצות
- תרגול מעשי - נלמד ונתרגל את כל הווריאציות והשלבים שלמדנו.

סקוואט ודדליפט בקליניקה

- מה הסקוואט יכול ללמד אותי בקליניקה? סקוואט ככלי להערכת תנועה
- דדליפט כתרגיל לכאבי גב תחתון.
- פציעות נפוצות בסקוואט ודדליפט
- דיון –
 - גב עגול או גב נייטרלי, האם חשוב? מתי? למי?
 - טכניקה, האם חשובה? למי? מתי?
- תרגול סקוואט ודדליפט עם אמצעים הקיימים בקליניקה

מטרות:

- המשתתף ילמד ויתנסה בווריאציות השונות של הסקוואט והדדליפט
- המשתתף ילמד דרכים יעילות ללמד את התרגילים השונים.
- המשתתף יכיר את הטרימינולוגיה של עולם הכח לשם תקשורת טובה יותר עם המטופל הפעיל.
- המשתתף ילמד לשלב את התרגילים בצורה יעילה בקליניקה וכתרגול הביתה.
- המשתתף ידע להבין מתי טכניקה משנה ומתי לא.

מסגרת הסדנה:

- יום אחד של 6 שעות באולם קרוספיט מאובזר. חלוקת שעות:
 - חצי שעה – ניתוח ביומכני של התרגילים השונים
 - שעה וחצי – הכרת תרגילי הסקוואט והדדליפט לעומק.

מחיר:

לחבר עמותה 300 ₪ מחיר ללא חבר עמותה 400 ₪

על המרצים:

ג'ניה מלמן – בוגר תואר ראשון בפיזיותרפיה ומאמן כושר. עובד בקופת חולים מכבי ועם מתאמנים מעולם החדר כושר ואומנויות הלחימה.

יפים רובין – בוגר ביה"ס למאמנים בווינגייט, עוסק בעיקר באימוני כח והיפרטרופיה. מנחה סמינרים מקצועיים למאמני כושר ומאמנים. מדליסט באליפויות ישראל בפאזרליפטינג.

סקוואט

Kritz, Matthew, John Cronin, and Patria Hume. "The bodyweight squat: A movement screen for the squat pattern." *Strength & Conditioning Journal* 31.1 (2009): 76-85.

Foley, Ryan CA, et al. "Effects of a band loop on lower extremity muscle activity and kinematics during the barbell squat." *International journal of sports physical therapy* 12.4 (2017): 550.

Myer, Gregory D., et al. "The back squat: A proposed assessment of functional deficits and technical factors that limit performance." *Strength and conditioning journal* 36.6 (2014): 4.

Balsalobre-Fernández, Carlos, et al. "Movement velocity in the chair squat is associated with measures of functional capacity and cognition in elderly people at low risk of fall." *PeerJ* 6 (2018): e4712.

דדליפט

Berglund, Lars, et al. "Which patients with low back pain benefit from deadlift training?." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 29.7 (2015): 1803-1811.

Aasa, Björn, et al. "Individualized low-load motor control exercises and education versus a high-load lifting exercise and education to improve activity, pain intensity, and physical performance in patients with low back pain: a randomized controlled trial." *journal of orthopaedic & sports physical therapy* 45.2 (2015): 77-85.

Michaelson, Peter, et al. "High load lifting exercise and low load motor control exercises as interventions for patients with mechanical low back pain: a randomized controlled trial with 24-month follow-up." *Journal of rehabilitation medicine* 48.5 (2016): 456-463.

Vincent, Heather K., et al. "Back strength predicts walking improvement in obese, older adults with chronic low back pain." *PM&R* 6.5 (2014): 418-426.

השפעת אימוני כח על בריאות כללית

Gordon, Brett R., et al. "The effects of resistance exercise training on anxiety: a meta-analysis and meta-regression analysis of randomized controlled trials." *Sports Medicine* 47.12 (2017): 2521-2532.

Hart, Peter D., and Diona J. Buck. "The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis." *Health promotion perspectives* 9.1 (2019): 1.

Westcott, Wayne L. "Resistance training is medicine: effects of strength training on health." *Current sports medicine reports* 11.4 (2012): 209-216.