

“**ERGON Technique** - mīksto audu mobilizācijas tehnika ar instrumentiem, pamatkurss”

SESTDIENA

9.00 – 9.30 (30 minūtes)

Ievads: Pamata teorētiskie principi, indikācijas un kontrindikācijas, sagaidāmais rezultāts

9.30 – 10.30 (1 stunda)

I Lab. BASIC ERGON paņēmieni: BASIC ERGON (IASTM) pamatpaņēmienu demonstrējumi, studentu demonstrējumi

10.30 – 11.00 (30 minūtes)

Fasciālā sistēma: fasciālo meridiānu anatomija, darbība, iedarbība ar citiem mīkstajiem audiem

1. pārtraukums 11.00 – 11.15

11.15 – 13.30 (2 stunda un 15 minūtes)

2 Lab. **ERGON Technique** skenēšanas procedūra

3 Lab. Iegurņa mugurējā daļa (Virspusējā mugurējā līnija)

4 Lab. Ceļa mugurējā daļa (Virspusējā mugurējā līnija)

5 Lab. Pēdas fascija (Virspusējā mugurējā līnija)

6 Lab. Iegurņa priekšējā daļa (Virspusējā priekšējā līnija)

7 Lab. Ceļa un pēdas priekšējā daļa (Virspusējā priekšējā līnija)

2. pārtraukums 13.30 – 14.30

14.30 – 16.15 (1 stunda un 45 minūtes)

8 Lab. Gurni (Tensor Fascia Latea, Iliotibiālais trakts)

9 Lab. Celis (Laterālā līnija)

10 Lab. Addukcijas (Priekšējā dziļā līnija)

11 Lab. Lumbosakrālā daļa (Mugurējā un spirālveida līnijas)

3. pārtraukums 16.15 – 16.30

16.30 – 17.00 (30 minūtes)

12 Lab. Kakla daļa (mugurējā un spirālveida līnijas)

SVĒTDIENA

9.00 – 10.45 (1 stunda un 45 minūtes)

13, 14 Lab. Vēdera daļa (Priekšējā, spirālveida un dziļā priekšējā līnija)

15 Lab. Augšdelms (Mugurējā līnija)

1.pārtraukums 10.45 – 11.00

11.00 – 12.00 (1 stunda)

16 Lab. Pleci (priekšējā un dzīlā priekšējā līnijas)

17 Lab. Elkoņi (priekšējā un mugurējā līnijas)

2. pārtraukums 12.00 – 12.15

12.15 – 13.45 (90 minūtes)

18 Lab. Apakšdelms (priekšējā un mugurējā līnijas)

19 Lab. Plauksta locītava un roka (rokas līnijas)

3.pārtraukums 13.45 – 14.00

14.00 – 14.30 (30 minūtes)

Specifisku pataloģiju ārstēšana (sporta traumas, rētas, utt.)

14.30 – 15.00 (30 minūtes)

Diskusijas – izvērtējums un sertifikātu pasniegšana