

Dzień I

- Analiza czynników predysponujących do urazów (m.in. błędy treningowe, obuwie, sprzęt sportowy, czynniki środowiskowe)
- Komponenty programu rehabilitacyjnego
- Analiza posturalna statyczna i dynamiczna (testy ruchowe, charakterystyka i opis kompensacji w ruchu - testy funkcjonalne (min. FMS)
- Ćwiczenia korygujące/wzmacniające poszczególne testy
- Ćwiczenia w otwartym i zamkniętym łańcuchu kinematycznym dla kończyny górnej, kończyny dolnej oraz tułowia (prawidłowe techniki wykonywania ćwiczeń)
- Stretching - podstawy, praktyczne zastosowanie
- Podstawy stabilizacji centralnej
- Wyposażenie potrzebne do prowadzenia rehabilitacji sportowej

Dzień II

Trening/typ rehabilitacji najczęstszych urazów w sporcie , ze szczególnym uwzględnieniem poprawności wykonywania ćwiczeń np.: łokieć - syndrom łokcia tenisisty/ golfisty, nadgarstek - syndrom cieśni nadgarstka, kontuzje barku, dolegliwości bólowe kręgosłupa (odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy), skręcenie stawu skokowego, kolano - ACL, uszkodzenie łąkotki – wzmacnianie stawu kolanowego pooperacyjne

- Wykorzystanie schematów postępowania rehabilitacyjnego (analiza)
- Programy profilaktyczne (m.in. "10" miotacza, profilaktyka piłkarza - FIFA11+)
- Taping twardy sportowy (kolano, staw skokowy, stabilizacja barku, dłoni)
- Elementy psychologii sportu