

WARSZTATY DLA ZDROWIA MARKA PURCZYŃSKIEGO

Wypoczywaj i dbaj o swoje zdrowie

8-10 września 2017 w HAVET Hotel

Zapraszamy na cykl 4 warsztatów, podczas których dowiesz się jak zadbać o swoje ciało, aby zachować jego sprawność jak najdłużej. Cieszyć się aktywnym życiem, oddychać pełną piersią i zapomnieć co to ból.

PLAN WARSZTATÓW:

Dzień 1. Piątek 08.09.2017

KRĘGOSŁUP – RUSZTOWANIE ŻYCIA

Czas trwania: 3 h, Start: 15:00

- Funkcje kręgosłupa i jego działanie w poszczególnych etapach życia człowieka
 - Znaczenie krzywizn kręgosłupa w aktywnościach ruchowych i pracy statycznej
 - Dysfunkcje kręgosłupa i ich wpływ na działanie poszczególnych systemów ciała – układ oddechowy, układ nerwowy, układ trawienny, układ krążenia
 - Optymalna biomechanika kręgosłupa – jak ma wyglądać prawidłowa postawa ciała
 - Błyskawiczne ćwiczenia korekcyjne – natychmiastowe narzędzia korekty wad postawy ciała
 - Ostre i przewlekłe zespoły bólowe kręgosłupa
 - Jak sobie radzić w przypadku bólu kręgosłupa: szyjnego, piersiowego, lędźwiowego
 - Ćwiczenia profilaktyczne oraz lecznicze dla optymalnej postawy ciała
- Cena: 50 zł / os.

Dzień 2. Sobota 09.09.2017

ODDECH – KLUCZ DO MŁODOŚCI

Czas trwania: 2 h, Start: 9:00

- Znaczenie optymalnego natlenowania tkanek
 - Tlen w płucach, a tlen w komórce – wyjaśnienie procesu wymiany gazowej
 - Typowe sposoby oddychania – oddech torem górno żebrowym i przeponowym
 - Znaczenie optymalnego sposobu oddychania i jego wpływ na układy: nerwowy, hormonalny, trawienny, krążeniowo – oddechowy
 - Przepona – najważniejszy masażysta ciała ludzkiego
 - Samodzielne usprawnianie pracy klatki piersiowej: aktywacja mięśnia przeponowego, ćwiczenia otwierające klatkę piersiową, mobilizacje żeber
 - Metodyka nauczania głębokiego oddechu
 - Techniki oddechowe do codziennego stosowania: oddychanie wyszczuplające, oddychanie dla kondycji, oddychanie wietnamskie
- Cena: 50 zł / os.

Dzień 2. Sobota 09.09.2017

TECHNIKI SAMODZIELNEGO UWALNIANIA OD NAPIĘĆ czyli JAK ZOSTAĆ SWOIM WŁASNYM TERAPEUTĄ

Czas trwania: 5 h, Start: 13:00

- Korzyści płynące z samodzielnej pracy terapeutycznej
 - Zastosowanie narzędzi mobility (roller, piłka lacrosse, duoball) w pracy na tkankach miękkich
 - Techniki rozluźniania powięziowego
 - Właściwe rozciąganie – dobra zabawa, a nie tortury
 - Dłoń – najinteligentniejsze narzędzie do masażu
 - Automasaż twarzy i jego wpływ na organizm
 - Samodzielna praca z szyją – podstawy diagnostyki chorób wewnętrznych
 - Samodzielne rozluźnianie w przypadku bólu barku
 - Zwalczanie drętwienia kończyn górnych
 - Automasaż dla biegacza
 - Praca w przypadku bólu bioder
 - Leczenie objawów rwy kulszowej
 - Ból brzucha – jak sobie z nim radzić
 - Podstawy samodzielnego masażu narządów wewnętrznych
 - Ćwiczenia wolne usprawniające wszystkie powyższe dolegliwości
 - Ewentualne niebezpieczeństwa i przeciwwskazania do samodzielnej pracy z ciałem
- Cena: 50 zł / os.

Dzień 3. Niedziela. 10.09.2017

PRAWIDŁOWY RUCH – GWARANCJA NA STAWY

Czas trwania: 3 h, Start: 10:00

- Zmiany degeneracyjne i choroby stawów – niedomagania wieku starczego czy następstwo zaniedbań
 - Dlaczego ortopedia nie zawsze pomaga w przypadku chorób stawów
 - Dlaczego stare, wyleczone kontuzje nawracają
 - Prawa biomechaniki - przepis na zdrowy ruch
 - Znaczenie prawa grawitacji - sił zewnętrznych dla zdrowia stawu
 - Zdrowe biodro = zdrowy człowiek. Przepis na prawidłową pracę bioder
 - Wyjaśnienie mechanizmów niszczących staw kolanowy i przeciwdziałanie im
 - Rola stopy i stawu skokowego w lokomocji i ich wpływ na postawę ciała
 - Bóle barku – ich prawdziwa przyczyna
 - Łokcie golfisty-tenisisty, zmora „komputerowca”
 - Jak się ruszać aby stawy żyły 110 lat - omówienie optymalnej techniki: chodu, siadania, dźwigania z ziemi, chodzenia po schodach, skłonu, podnoszenia ciężarów
- Cena: 50 zł / os.

Wybierz dogodny dla siebie panel lub zarezerwuj cały weekend.

1 panel - 50,00 zł / osoba,

4 panele - 150,00 zł / osoba.



Marek Purczyński – trener personalny, fizjoterapeuta

Magister fizjoterapii, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, terapeuta manualny, terapeuta wisceralny, szkoleniowiec, trener przygotowania motorycznego, instruktor kulturystyki i ćwiczeń siłowych, instruktor podnoszenia ciężarów.

Łączę w swoim życiu dwie pasje – fizjoterapię oraz fitness. **Od 2009 roku jestem fizjoterapeutą Kadry Narodowej w Podnoszeniu Ciężarów Osób Niepełnosprawnych.** Uczestnictwo w Kadrze Narodowej pozwoliło mi rozwinąć swoje umiejętności dzięki współpracy z wieloma fizjoterapeutami z całego Świata. Nauczyłem się najskuteczniejszych metod leczenia. **Dwukrotnie wspierałem naszą kadrę w igrzyskach Paraolimpijskich jako członek sztabu medycznego (Londyn 2012, Rio 2016).** Specjalizuję się w terapii manualnej – zarówno „twardej” czyli kostnej, jak i w terapii tkanek miękkich oraz narządów wewnętrznych. W swoim warsztacie pracy łączę techniki wielu szkół, aby jak najszybciej przynieść pacjentowi ulgę i przywrócić utracone funkcje. Uzyskuję świetne efekty pracy w terapii wielu schorzeń, takich jak: bóle stawów, bóle kręgosłupa, migreny, zaburzenia trzewne i wiele innych. W wielu przypadkach moja praca uchroniła pacjentów przed zabiegiem chirurgicznym i długotrwałym leczeniem farmakologicznym. Do każdego z pacjentów podchodzę indywidualnie, nigdy nie stosuję gotowych schematów postępowania. Staram się maksymalnie przeanalizować dany problem, tak by trwale usunąć przyczynę danej dolegliwości, a nie tylko jej skutki.

Moja specjalność to ćwiczenia lecznicze i ich indywidualne zastosowanie w konkretnych dolegliwościach chorobowych.

Jestem szkoleniowcem – od kilku lat prowadzę kursy i szkolenia zawodowe dla terapeutów i trenerów personalnych. Współpracuję również z korporacjami, prowadząc warsztaty z zakresu świadomości ciała i zdrowia. Równocześnie, realizuję się jako trener personalny. Pracuję z klientami indywidualnymi oraz sportowcami, poprawiam ich formę i osiąganę wyniki. Współpracowałem z zawodnikami takich dyscyplin jak: narciarstwo, sporty walki, alpinizm, podnoszenie ciężarów, pływanie, gry zespołowe, lekkoatletyka, crossfit, łucznictwo, strzelectwo, kolarstwo, jazda konna, golf, kajakerstwo,

Od 2012 roku prowadzę popularny videoblog o tematyce zdrowotnej:
[Marek Purczyński - European Centre of Training](#)

Zapraszam

Marek Purczyński