

BIOMECHANKA RUCHU KONIA II EDYCJA - PROGRAM

I dzień - 16.06.2018 (sobota) – WROCŁAWSKI TOR WYŚCIGÓW KONNYCH
PARTYNICE

9:30	Rejestracja	
10:30 Otwarcie pierwszego dnia konferencji		
10:45	Anatomia układu szkieletowego i biomechanika stawów	<ul style="list-style-type: none"> • omówienie budowy kości i układu szkieletowego • omówienie budowy kręgosłupa i cech sylwetki • ocena ruchomości w stawach • więzadła kręgosłupa • wpływ ustawienia głowy i szyi na pozycję kręgosłupa • budowa i biomechanika kończyn
11:50 Przerwa		
12:20	Budowa i biomechanika układu mięśniowego	<ul style="list-style-type: none"> • omówienie połączeń między mięśniami • rodzaje skurczów mięśni szkieletowych • jak porusza się koń • skutki ograniczonego ruchu
13:00 Przerwa obiadowa		
14:30	Koń w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> • koń pod siodłem • ćwiczenia ujeżdżeniowe poprawiające elastyczność • ćwiczenia poprawiające zaangażowanie • ćwiczenia na drągach poprawiające siłę i równowagę • ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie • skoki gimnastyczne poprawiające technikę skoku
15:30 Przerwa		
16:00	Pilates dla koni	<ul style="list-style-type: none"> • sala gimnastyczna dla koni • ćwiczenia poprawiające stabilizację mięśni głębokich • ćwiczenia na elastyczność i gibkość
17:30 - 18:00 Podsumowanie, pytania i zakończenie dnia		

**II dzień - 17.06.2018 (niedziela) – UNIWERSYTET PRZYRODNICZY WE
WROCŁAWIU**

08:00	Rejestracja
09:00 Otwarcie drugiego dnia konferencji	
09:00	Wprowadzenie do anatomii i biomechaniki ruchu konia
09:15	Postawa ciała konia, dojrzałość układu szkieletowego oraz wpływ treningu <ul style="list-style-type: none">Ewolucja nie przystosowała koni do noszenia ciężarów. Ta część wykładu omawia sposoby oceny postawy konia, wpływ ciężaru jeźdźcy na tę postawę, na układ mięśniowo-szkieletowy i na najczęściej spotykane urazy będące wynikiem pracy pod siodłem.
11:00 – 11:30 Przerwa	
11:30	Mechanizmy umożliwiające utrzymanie prawidłowej postawy <ul style="list-style-type: none">W jaki sposób koń utrzymuje postawę ciała – szczegółowa analiza. Dzięki znajomości tych mechanizmów możemy ograniczyć ryzyko występowania urazów i pomóc koniowi utrzymać prawidłową postawę.
13:00 – 14:00 Przerwa obiadowa	
14:00	Asymetria i nabyte wzorce kompensacji <ul style="list-style-type: none">Przyczyny występowania asymetrii i kompensacji. Jak uzyskać wyprostowanie.
15:00 – 15:30 Przerwa	
15:30	Gdy coś jest nie w porządku – sposoby radzenia sobie z problemami <ul style="list-style-type: none">Co robić, gdy koń nie jest w szczytowej formie. Ćwiczenia na objawy osłabienia mięśni, asymetrie i problemy z utrzymywaniem prawidłowej postawy.
16:30 - 17:00 Podsumowanie, pytania. Zamknięcie konferencji	