

Program : 10 dní PNF základný kurz: concept of M.Knott a I-PNF-A
27.-31.3. 2026 a 4.-8.9. 2026 Košice

Deň 1

9:00- 9:30	Úvod, rozvrh kurzu a vyučovacie metódy, Prehľad textov a literatúry PNF
9:30-10:30	Úvod do konceptu PNF: História, prehľad kurzov PNF a I-PNF-A, filozofia, neurofyzologické základy, základné princípy: manuálny kontakt, Optimálny odpor, vzory, poloha tela a mechanika tela
10:30-10:45	Prestávka na kávu
10:45-12:30	Pokračovanie, Úvod, základné princípy: vertebrálna stimulácia, zrakový kontakt, trakcia, aproximáciám, posilnenie a natiahnutie, Prehľad techník
12:30-13:30	Prestávka na obed
13:30-15:30	Úvod do vzorov: Práca trupu v sede: vzor trupu, Technika: rytmická iniciácia
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45-17:30	Vzor lopatky a panvy, Technika: kombinácia izotoník

Deň 2

8:30-10:00	Vzor lopatky a pánv, symetrické a asymetrické kombinácie trupu Technika:kombinácia izotoník
10:00-10:15	Prestávka na kávu

10:15-11:15	Demonštrácia a diskusia
11:15-12:30	Oboznámenie sa so vzormi končatín: UE: flexia- abd-er/ ext – add- ir Laket' vystretý
12:30-13:30	Prestávka na obed
13:30-15:30	Vzorce končatín: LE: flex-add-er- koleno flexia Ext-abd-ir - koleno ext.
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45- 17:30	Vzorce končatín: UE: flex-add-er/ext-abd-ir Laket' vystretý

Deň 3

08:30-09:30	Prednáška: hodnotenie a plánovanie liečby
9:30-10:30	Variácie LE: flex-add-er Ext-abd-ir Alex-abd-ir Ext-add-er Koleno rovno
10:30-10:45	Prestávka na kávu
10:45-11:30	Ukážka pacienta a diskusia
11:30-12:30	Vzor končatín: LE: flex-abd-ir- koleno flexia Ext-add-er- koleno extenzia
12:30-13:30	Obedna prestávka

13:30-15:30	Vzorce končatín: Pokračovanie: LE: flex-abd-ir- koleno flexia Ext-add-er- koleno extenzia
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45-17:30	Úvod do aktivít na podložke: roľovanie lopatkových a pánvových vzorcov Aktivity v pronácií

Deň 4

8:30-10:00	Úvod do analýzy chôdze, chôdza v koncepte PNF
10:00-10:15	Prestávka na kávu
10:15-12:30	Cvičenie: hodina chôdze
12:30-13:30	Obedna prestávka
13:30-15:30	Variácie UE: flex-abd-er- laket' flexia Ext-add-ir- laket' extenzia Flex-add-er- laket' flexia Ext-abd-ir-laket' extenzia
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45-17:30	Opakovanie vzorov Technnika : dynamic reversal

Deň 5

8:30-10:15	Relaxačné techniky: držať, kontrakcia a relaxácia
10:15-11:15	Prestávka na kávu
11:15-12:30	Vzory krku
12:20-13:15	Prestávka na obed

13:15-14:30	Vzor trupu: osekávanie, zdvíhanie
14:30-14:00	Otázky, požiadavky, diskusa koniec prvej časti

Deň 6

8:30-10:30	Uvítacia spätná väzba, skúsenosti, otázky, Opakovanie: aktivity na podložke Základné princípy techník
10:30-10:45	Prestávka na kávu
10:45-11:45	Demonštrácia a diskusia
11:45-12:30	Variácie UE: flex-add-er- lakeť exte. Ext-abd-ir- lakeť flexia Flexia-abd-er- lakeť extenzia Ext-add-ir – lakeť flexia
12:30-13:30	Objednajúca prestávka
13:30-15:30	Aktivity na podložke: aktivity v supinácií
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45-17:30	Pokračovanie na podložke

Deň 7

8:30-10:00	Motorické učenie a PNF
10:00-10:45	Klinické príklady na precvičenie
10:45-11:00	Prestávka na kávu
11:00-12:30	Liečba pacienta účastníkmi
12:30-13:00	Obedna prestávka

13:30-15:30	Vzorke končatín: LE variácie: Flex-abd-ir- koleno ext. Ext-add-er- koleno flex.
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45-17:30	Tréning chôdze

Deň 8

8:30-10:00	Dýchacie problémy a PNF
10:00-10:45	Precvičovanie PNF facilitácie pre dýchacie problémy
10:45-11:00	Prestávka na kávu
11:00-12:30	Liečba pacienta účastníkmi
12:30-13:30	Prestávka na obed
13:30-15:30	Vzorke končatín: LE variácie: Flex-add-er- koleno ext. Ext-abd-ir- koleno flex.
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45-17:30	Facilitácia a ďalšie

Deň 9

8:30-10:00	Riešenie problému: liečba častých funkčných oslabení
10:00-10:45	PNF stabilizačné techniky
1:45-11:00	Prestávka na kávu
11:00-12:30	Liečba pacienta účastníkmi
12:30-13:00	Prestávka na obed

13:30-15:30	Bilaterálne vzorce
15:30-15:45	Prestávka na kávu
15:45-17:30	Tréning pádov

Deň 10

8:30-10:00	Zdôraznenie časovania
10:00-10:45	Opakovanie vzorcov končatín
10:45-11:00	Prestávka na kávu
11:00-12:30	Liečba pacienta
12:30-13:30	Prestávka na obed
13:30-15:30	Otázky, žiadosti, hodnotenie kurzu
14:30-15:00	Koniec kurzu