



## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

*«Νευρομυϊκή Αξιολόγηση και η Εφαρμογή της  
στην Αποθεραπεία και την Προπόνηση»*

**Λευκωσία**

*29 – 30 Απριλίου 2011*

### **Λίγα λόγια για το σεμινάριο...**

Στο σεμινάριο αυτό θα έχετε την ευκαιρία να γνωρίσετε δυο καταξιωμένους επαγγελματίες του χώρου της άσκησης και της υγείας, την Αθηνά Βιτώρη και τον Κώστα Χατζηχρήστο. Η συνεργασία τους οδήγησε στην δημιουργία ενός ενιαίου συστήματος άσκησης, βασιζόμενο στην κλιμακούμενη επιβάρυνση κατά την προπόνηση. Το σύστημα αυτό είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων και την μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Θα παρουσιαστούν καινοτόμες και πρακτικές μέθοδοι αξιολόγησης του νευρομυϊκού συστήματος, καθώς και τεχνικές ενεργοποίησης και προοδευτικής ενδυνάμωσης των μυών μέσω ισομετρικών ασκήσεων, με στόχο την σταθεροποίηση των αρθρώσεων. Η Αθηνά Βιτώρη θα διδάξει τη μέθοδο των μυϊκών τεστ, επικεντρώνοντας στους μύες του πέλματος και των βασικών σταθεροποιητών της οφσυχικής μοίρας. Επίσης, θα αναφερθεί στην σημαντικότητα του δέρματος και της περιτονείας στην αποθεραπεία και την αποκατάσταση των τραυματισμών, δίνοντας μια πιο συνολική εικόνα του σώματος και της λειτουργιάς του.

Τα μυϊκά τεστ και οι ισομετρικές ασκήσεις βρίσκουν εφαρμογή και στην αθλητική προπόνηση, προσφέροντας δυο πολύ σημαντικά πλεονεκτήματα. 1)Μέσω των μυϊκών τεστ είναι δυνατή η εξακρίβωση της φυσιολογικής ή όχι νευρομυϊκής λειτουργίας ενός αθλητή. 2)Εντοπίζοντας τους αδύναμους κρίκους γύρω από μια άρθρωση και ενδυναμώνοντας τους, επαναφέρουμε την ισορροπία και την δύναμη με αποτέλεσμα την πρόληψη και την γρηγορότερη επαναφορά του αθλητή μετά από τραυματισμό. Ο Κώστας Χατζηχρήστος θα μιλήσει για την προετοιμασία των αθλητών πριν από κάθε προπόνηση ή αγώνα. Επίσης, θα δείξει την πρακτική εφαρμογή των ισομετρικών ασκήσεων και πως αυτές μπορούν να ενσωματωθούν μέσα σε ένα κλιμακούμενο προπονητικό πρόγραμμα με αντιστάσεις. Τέλος, θα αναλύσει ένα ξεχωριστό μοντέλο περιοδισμού και προοδευτικότητας της προπόνησης.

### **Σε ποιους απευθύνεται;**

Το σεμινάριο απευθύνεται σε:

- Γυμναστές
- Personal Trainers
- Φυσικοθεραπευτές
- Επαγγελματίες του Χώρου της Υγείας

Το Σεμινάριο θα έχει διάρκεια δυο ημερών, Παρασκευή 29/4 και Σάββατο 30/4 (βλέπε πρόγραμμα) και θα πραγματοποιηθεί γυμναστήριο Komanetsi.

Θα έχει τη μορφή workshop προσφέροντας έτσι την δυνατότητα άμεσης πρακτικής υπό την καθοδήγηση των διδασκόντων.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν το manual του σεμιναρίου δωρεάν.

**Δίδακτρα:** 200 Euros

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΘΕΜΑ	ΟΜΙΛΗΤΗΣ
4.00 - 4.30 μ.μ	Εισαγωγή - Γνωριμία με το Σύστημα	Χατζηχρήστος
4.30 - 5.45 μ.μ	Η Τριάδα της Υγείας Ταξίδι στο Ανθρώπινο Σώμα Μυϊκά Τεστ - Ισομετρικές	Βιτώρη - Χατζηχρήστος
6.00 - 7.30 μ.μ	Πέλμα: Ο αδύναμος κρίκος Βασική Ανατομία Μυϊκά τεστ - Αξιολόγηση Πέλματος	Αθηνά Βιτώρη
7.45 - 8.30 μ.μ	Μυϊκά Τεστ - Πρακτική Ερωτήσεις	Βιτώρη - Χατζηχρήστος
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>		
9.00 - 10.15 π.μ	Μυϊκά Τεστ - Συνέχεια πέλματος - Σταθεροποίηση Οσφυϊκής Μοίρας	Βιτώρη - Χατζηχρήστος
10.30 - 12.00 μ.μ	Προετοιμασία πριν τον Αγώνα ή την Προπόνηση - Η πρακτική σήμερα - Ενεργοποίηση vs Διάταση - Πρακτική	Χατζηχρήστος
12.00 - 1.00 μ.μ	Lunch Break	
1.00 - 2.00 μ.μ	Μικρο-προοδευτικότητα - Η κλιμάκωση στην προπόνηση με αντιστάσεις - Αντιμετωπίζοντας τον τραυματισμένο αθλητή	Χατζηχρήστος
2.15 - 3.15 μ.μ	Σχεδιασμός Προπονητικών Προγραμμάτων	Χατζηχρήστος
3.30 - 4.30 μ.μ	Πρακτική - Ερωτήσεις	

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ

### ΚΩΣΤΑΣ ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ

Ο **Κώστας Χατζηχρήστος** θεωρείται ένας από τους κορυφαίους προπονητές βελτίωσης της αθλητικής ικανότητας των παικτών στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ. Στους αθλητές με τους οποίους συνεργάζεται συμπεριλαμβάνονται παίκτες της Εθνικής Ελλάδος αντρών, αθλήτριες της Εθνικής Ελλάδος γυναικών, καθώς και επίλεκτοι αθλητές μικρότερων ηλικιών.

Ο Κώστας Χατζηχρήστος ξεκίνησε την καριέρα του στις ΗΠΑ και το NCAA, διατελώντας βοηθός γυμναστή στο πανεπιστήμιο του Texas και πρώτος γυμναστής στο Πανεπιστήμιο της Georgia. Ακόμα, εργάστηκε σε κορυφαία προπονητικά κέντρα, όπου είχε την ευκαιρία να προπονήσει αθλητές από το NFL, NBA, καθώς και από άλλα επαγγελματικά πρωταθλήματα.

Επιστρέφοντας στην Ελλάδα εργάστηκε σαν γυμναστής στην ομάδα μπάσκετ του Πανιωνίου, ενώ την επόμενη χρονιά μεταπήδησε στον Ολυμπιακό. Τη σεζόν 2006 – 2007 επέστρεψε στην ομάδα μπάσκετ του Πανιωνίου όπου εργάζεται μέχρι σήμερα. Και στις δυο αυτές ομάδες συνέδεσε το όνομα του με επιτυχίες στην Ελλάδα και την Ευρώπη, ενώ εφάρμοσε πρωτοποριακά και καινοτόμα προπονητικά προγράμματα, συμβάλλοντας στην επιτυχία των ομάδων, αλλά και στην ανάδειξη νέων παικτών, όπως του Σοφοκλή Σχορτσανίτη.

Η ανάγκη για τη δημιουργία ενός ιδανικού περιβάλλοντος, όπου οι αθλητές και αθλήτριες θα μπορέσουν να

φτάσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, οδήγησε τον Κώστα να δημιουργήσει το μοναδικό εξειδικευμένο για αθλητές προπονητικό κέντρο, στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ του Ελληνικού. Κάτω από την καθοδήγηση του Κώστα και του επιτελείου του και συνδυάζοντας μεθόδους ολιστικής και παραδοσιακής φιλοσοφίας, οι αθλητές και οι αθλήτριες του έχουν την ευκαιρία να βιώσουν μια μοναδική προσέγγιση στην προπόνηση.

Πάντα με γνώμονα την μετάδοση της γνώσης και των καινοτόμων μεθόδων που εφαρμόζει στους αθλητές και τις ομάδες του, ο Κώστας Χατζηχρήστος διοργανώνει κάθε χρόνο με επιτυχία, σεμινάρια όπου αναπτύσσει θέματα που σχετίζονται με την ανάπτυξη της αθλητικής ικανότητας των παικτών και των παικτριών όλων των επιπέδων. Παράλληλα, είναι συχνός ομιλητής σε ημερίδες και σεμινάρια του κλάδου, ενώ αρθρογραφεί συχνά σε περιοδικά και ιστοσελίδες.

Ο Κώστας είναι απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ Αθηνών με ειδικότητα στο μπάσκετ και κατέχει μεταπτυχιακό τίτλο Master στην Εργοφυσιολογία και την Αθλητική Διατροφή, από το Πανεπιστήμιο του Texas (The University of Texas at Austin). Η διαρκής δίψα για την αναζήτηση της γνώσης, ώθησε τον Κώστα σε πρωτοποριακές συνεργασίες με επιστήμονες και πρακτικούς από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ανοίγοντας νέους ορίζοντες στους τομείς της προληπτικής άσκησης και της αποκατάστασης - επανένταξης από τραυματισμούς.

## **ΑΘΗΝΑ ΒΙΤΩΡΗ**

Η **Αθηνά Βιτώρη** έχει πάνω από δέκα χρόνια εμπειρίας στον χώρο της άσκησης και της ευεξίας, εφαρμόζοντας ένα σύστημα βασισμένο σε καινοτόμες μεθόδους ολιστικής και παραδοσιακής προσέγγισης, με σκοπό την επαναφορά της ισορροπίας στο σωμα για την καλύτερη λειτουργία του.

Υπήρξε για πολλά χρόνια αποκλειστική αντιπρόσωπος της Stott Pilates στην Ελλάδα, διατηρώντας το δικό της επιτυχημένο Studio Pilates στο Ψυχικό. Αποτέλεσε επίσης την επίσημη για την Ελλάδα Pilates Instructor Trainer, πιστοποιώντας στο χρονικό αυτό διάστημα πάνω από 50 γυμναστές στην συγκεκριμένη μέθοδο.

Η γνωριμία με τον Καναδό θεραπευτή Scott Forhan άνοιξε για την Αθηνά έναν νέο ορίζοντα αντίληψης του σώματος που την οδήγησε σε ριζική αλλαγή στο τρόπο αξιολόγησης και ενδυνάμωσης. Ακολούθησε οκτώ χρόνια εκπαίδευσης κοντά στον Forhan στο Toronto του Καναδά, πάνω στην βιομηχανική, την ανατομία, τη μυοσκελετική αξιολόγηση και σε μια σειρά ολιστικών κυρίως θεραπευτικών μεθόδων. Παράλληλα, δεν σταμάτησε να παρακολουθεί εκπαιδευτικά προγράμματα πάνω σε διάφορες μορφές θεραπείας. Η εκπαίδευση της πανω στην Σωματοψυχοπαιδαγωγική συμπλήρωσε και ενδυναμωσε την θεραπευτική προσέγγιση προσφέροντας της ακόμα περισσότερα εργαλεία. Σήμερα, εφαρμόζει ένα μοναδικό ολοκληρωμένο σύστημα αξιολόγησης και θεραπείας του ανθρωπίνου σώματος με στοχο την ομοιοσταση και την ανυψωση της ανθρωπίνης συνειδητότητας.

Η Αθηνά διατηρεί το δικό της στούντιο στην Αθήνα, ενώ συνεργάζεται και με αθλητικές ομάδες και αθλητές επικεντρώνοντας στην πρόληψη τραυματισμών και την αποκατάσταση του νευρομυϊκού και μυοσκελετικού συστήματος. Ακόμα, διοργανώνει και διδάσκει τη σειρά σεμιναρίων του συστήματος Body Link, ενώ είναι συχνή ομιλήτης σε σεμινάρια στην Ελλάδα και το εξωτερικό.