

POTRDILO O UDELEŽBI NA LICENČNEM SEMINARJU ZDRAVA HRBTENICA



ZOTS Zveza
osebnih trenerjev
Slovenije

Zveza osebnih trenerjev Slovenije (ZOTS) potrjuje, da se je

SAMO ANŽUR

udeležil/a licenčnega seminarja **ZDRAVA HRBTENICA** s katerim je pridobil **pet (5) licenčnih točk** za obnovo licence v novem koledarskem letu (2015).

Strokovni seminar je obsegal naslednje teme:

1. Anatomija hrbtenice, struktura medvretenčne ploščice, fiziološke krivine
2. Mišice hrbtenice in trupa
3. Patološke krivine: kifoza, lordoza, skolioza
4. Pozicioniranje medenice in vpliv na fiziološke krivine hrbtenice
5. Klinični pregled bolnika s patologijo hrbtenice
6. Hernia disci
7. Rehabilitacija po operaciji hernije disci
8. Stenoza spinalnega kanala
9. Rehabilitacija po stenozi spinalnega kanala
10. Spondiloliza in spondilolisteza - zdrs vretenca
11. Mehanična bolečina v križu in vloga osebnega trenerja

Ljubljana, 19.04.2014

Predsednik ZOTS