

IGŁOTERAPIA SUCHA PUNKTÓW SPUSTOWYCH

MODUŁ 2

DZIEŃ	GODZINY	ZAGADNIENIA
DZIEŃ 1	11:00 - 12:30	› Powitanie i powtórzenie informacji z modułu 1
	12:45 - 14:15	› DN: triceps brachii, biceps brachii, brachialis, coracobrachialis
	14:30 - 16:00	› DN: biceps brachii, brachialis, coracobrachialis
	17:00 - 18:30	› DN: brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis, extensor digitorum communis, extensor digiti minimi, extensor carpi ulnaris, anconeus
	18:45 - 20:15	› DN: pronator teres, flexor carpi radialis, palmares longus, flexor digitorum superficialis, flexor carpi ulnaris
DZIEŃ 2	08:00 - 09:30	› DN: abductor pollicis longus, extensor pollicis brevis, extensor pollicis longus, extensor indicis
	09:45 - 11:15	› DN: vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus
	11:30 - 13:00	› DN: gastrocnemius lateralis et medialis, soleus, tibialis posterior, flexor digitorum longus, flexor hallucis longus
	14:00 - 15:30	› DN: tibialis anterior, extensor digitorum longus, extensor hallucis longus, peroneus longus, peroneus brevis
	15:45 - 17:15	› DN: grupa mięśni przykręgowych odcinka piersiowo-lędźwiowo-krzyżowego, quadratus lumborum
DZIEŃ 3	08:00 - 09:30	› DN: grupa mięśni przykręgowych odcinka szyjnego, scalenus medius, SCM
	09:45 - 11:15	› DN: mięśnie lokalne / głębokie ręki i stopy
	11:30 - 13:00	› Dodatkowa praktyka, uzupełnienie technik