

# Kinesiotaping

Prowadzący: dr Andrzej Markowski

kontakt: andrzej.markowski@awf.krakow.pl

## sala 237 – budynek Zespołu Krytych Pływalni AWF

Na zajęcia proszę przynieść **OBOWIĄZKOWO** obuwie zamienne, strój sportowy (najlepiej koszulka z krótkim rękawem i krótkie spodenki), prześcieradło lub ręcznik, ostre nożyczki o długości minimum 8 cm oraz rolkę taśmy elastycznej do kinesiotapingu (długość 5 m i szerokość 5 cm).

Tematyka zajęć:

1. Wprowadzenie do metody kinesiotapingu, analiza właściwości refleksorycznych taśm elastycznych na organizm człowieka. Wykorzystanie kinesiotapingu w fizjoterapii.
2. Aplikacje mięśniowe: wspomaganie część 1.
3. Aplikacje mięśniowe: wspomaganie część 2.
4. Aplikacje mięśniowe: hamowanie część 1.
5. Aplikacje mięśniowe: hamowanie część 2.
6. Praktyczne aplikacje technik korekcyjnych: mechanicznej i powięziowej.
7. Praktyczne aplikacje technik korekcyjnych: przestrzennej i więzadłowo/ścięgnistej.
8. Praktyczne aplikacje technik korekcyjnych: funkcjonalnej i krążeniowo/limfatycznej.
9. Zaliczenie przedmiotu.

L.p.	Data	Godzina	Grupa
1	19.02.2020 (środa)	7:30-9:00	10
1	19.02.2020 (środa)	9:00-10:30	9
1	19.02.2020 (środa)	10:30-12:00	8
1	19.02.2020 (środa)	12:00-13:30	7
1	19.02.2020 (środa)	13:30-15:00	6
1	20.02.2020 (czwartek)	7:30-9:00	5
1	20.02.2020 (czwartek)	9:00-10:30	4
1	20.02.2020 (czwartek)	10:30-12:00	2
1	20.02.2020 (czwartek)	12:00-13:30	3
1	20.02.2020 (czwartek)	13:30-15:00	1
2	26.02.2020 (środa)	7:30-9:00	10
2	26.02.2020 (środa)	9:00-10:30	6
2	26.02.2020 (środa)	10:30-12:00	8
2	26.02.2020 (środa)	12:00-13:30	9
2	26.02.2020 (środa)	13:30-15:00	7
2	27.02.2020 (czwartek)	7:30-9:00	5
2	27.02.2020 (czwartek)	9:00-10:30	4
2	27.02.2020 (czwartek)	10:30-12:00	3
2	27.02.2020 (czwartek)	12:00-13:30	2
2	27.02.2020 (czwartek)	13:30-15:00	1
3	04.03.2020 (środa)	7:30-9:00	1
3	04.03.2020 (środa)	9:00-10:30	2
3	04.03.2020 (środa)	10:30-12:00	3
3	04.03.2020 (środa)	12:00-13:30	4
3	04.03.2020 (środa)	13:30-15:00	5
3	05.03.2020 (czwartek)	7:30-9:00	6
3	05.03.2020 (czwartek)	9:00-10:30	7
3	05.03.2020 (czwartek)	10:30-12:00	8
3	05.03.2020 (czwartek)	12:00-13:30	9
3	05.03.2020 (czwartek)	13:30-15:00	10

4	11.03.2020 (środa)	7:30-9:00	10
4	11.03.2020 (środa)	9:00-10:30	9
4	11.03.2020 (środa)	10:30-12:00	8
4	11.03.2020 (środa)	12:00-13:30	7
4	11.03.2020 (środa)	13:30-15:00	6
4	12.03.2020 (czwartek)	7:30-9:00	5
4	12.03.2020 (czwartek)	9:00-10:30	4
4	12.03.2020 (czwartek)	10:30-12:00	2
4	12.03.2020 (czwartek)	12:00-13:30	3
4	12.03.2020 (czwartek)	13:30-15:00	1
5	18.03.2020 (środa)	7:30-9:00	10
5	18.03.2020 (środa)	9:00-10:30	6
5	18.03.2020 (środa)	10:30-12:00	8
5	18.03.2020 (środa)	12:00-13:30	9
5	18.03.2020 (środa)	13:30-15:00	7
5	19.03.2020 (czwartek)	7:30-9:00	5
5	19.03.2020 (czwartek)	9:00-10:30	4
5	19.03.2020 (czwartek)	10:30-12:00	3
5	19.03.2020 (czwartek)	12:00-13:30	2
5	19.03.2020 (czwartek)	13:30-15:00	1
6	25.03.2020 (środa)	7:30-9:00	1
6	25.03.2020 (środa)	9:00-10:30	2
6	25.03.2020 (środa)	10:30-12:00	3
6	25.03.2020 (środa)	12:00-13:30	4
6	25.03.2020 (środa)	13:30-15:00	5
6	26.03.2020 (czwartek)	7:30-9:00	6
6	26.03.2020 (czwartek)	9:00-10:30	7
6	26.03.2020 (czwartek)	10:30-12:00	8
6	26.03.2020 (czwartek)	12:00-13:30	9
6	26.03.2020 (czwartek)	13:30-15:00	10
7	01.04.2020 (środa)	7:30-9:00	1
7	01.04.2020 (środa)	9:00-10:30	4
7	01.04.2020 (środa)	10:30-12:00	2
7	01.04.2020 (środa)	12:00-13:30	3
7	01.04.2020 (środa)	13:30-15:00	5
7	02.04.2020 (czwartek)	7:30-9:00	6
7	02.04.2020 (czwartek)	9:00-10:30	7
7	02.04.2020 (czwartek)	10:30-12:00	8
7	02.04.2020 (czwartek)	12:00-13:30	9
7	02.04.2020 (czwartek)	13:30-15:00	10
8	08.04.2020 (środa)	7:30-9:00	1
8	08.04.2020 (środa)	9:00-10:30	2
8	08.04.2020 (środa)	10:30-12:00	3
8	08.04.2020 (środa)	12:00-13:30	4
8	08.04.2020 (środa)	13:30-15:00	5
8	16.04.2020 (czwartek)	7:30-9:00	6
8	16.04.2020 (czwartek)	9:00-10:30	7
8	16.04.2020 (czwartek)	10:30-12:00	8
8	16.04.2020 (czwartek)	12:00-13:30	9
8	16.04.2020 (czwartek)	13:30-15:00	10

9	22.04.2020 (środa)	7:30-9:00	10
9	22.04.2020 (środa)	9:00-10:30	6
9	22.04.2020 (środa)	10:30-12:00	8
9	22.04.2020 (środa)	12:00-13:30	7
9	22.04.2020 (środa)	13:30-15:00	9
9	23.04.2020 (czwartek)	7:30-9:00	5
9	23.04.2020 (czwartek)	9:00-10:30	4
9	23.04.2020 (czwartek)	10:30-12:00	3
9	23.04.2020 (czwartek)	12:00-13:30	2
9	23.04.2020 (czwartek)	13:30-15:00	1