

PROJEKT FIZJOTERAPEUTYCZNY „POSTAWA CIAŁA A WYNIK SPORTOWY I KOMFORT ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY”

Uczniowski Klub Sportowy Żoliborz zaprasza do udziału w projekcie fizjoterapeutycznym współfinansowanym przez Mokotowską Fundację Warszawianka Wodny- Park. Projekt skierowany jest do dzieci i młodzieży z roczników 1993-1997 oraz 2000-2007.

Zadaniem projektu jest przeszkolenie zawodników z zakresu zasad prawidłowej rozgrzewki i regeneracji w celu zapobiegania przeciążeniom stawów i kręgosłupa.

Celem projektu jest:

Przeprowadzenie fizjoterapeutycznej analizy postawy ciała (sreening postawy)

Określenie zaleceń – dobór indywidualnego zestawu ćwiczeń korygujących postawę i wadliwych wzorców ruchowych pływaka/ pięcioboisty oraz przeszkolenie z zakresu prawidłowości wykonywania specjalnie dobranych ćwiczeń.

Interaktywna edukacja dzieci i młodzieży o potrzebie wprowadzenia do treningu pływackiego ćwiczeń korygujących i ogólnych w celu zapobiegania przeciążeniom oraz kontuzjom.

Dzięki aktywnemu udziałowi w projekcie uczestnicy zyskają wiedzę na temat tego jak „zdrowo” trenować, aby nie nabawić się kontuzji. Poznają biomechanikę funkcjonowania aparatu ruchu, którym posługują się na co dzień. Dowiedzą się, jak dbać o ciało, aby zachować sprawność stawów. Kluczowym elementem szkolenia będzie zapoznanie uczestników z zagrożeniami, jakie niesie za sobą brak prawidłowej rozgrzewki oraz ćwiczeń korygujących. W praktyce uzyskają umiejętność optymalnego rozciągania się, rolowania, korekcji postawy oraz wykonywania indywidualnie dobranych ćwiczeń korygujących istniejące dysfunkcje aparatu ruchu.

Udział w projekcie wprowadzi do procesu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży bardzo istotny element, jakim jest PROFILAKTYKA. Zdobycie przez uczestników projektu umiejętności i wiedzy przyczyni się to do poprawy jakości treningu i komfortu życia.

W programie:

Konsultacje indywidualne - badanie fizjoterapeutyczne w kierunku wad postawy oraz diagnozy wadliwych wzorców ruchowych zawodnika trenującego pływanie/ pięciobój nowoczesny, która zobrazuje aktualny stan postawy ciała,

Szkolenie indywidualne (w ramach konsultacji) – dobór zindywidualizowanego zestawu ćwiczeń dla zawodnika wpływających na zachowanie prawidłowej postawy oraz nauka poprawności ich wykonywania

Szkolenie w formie warsztatowej - "Istota treningu ogólnego dla dzieci i młodzieży trenującej pływanie i pięciobój nowoczesny z elementami regeneracji z użyciem rollera"- zajęcia praktyczne mające na celu naukę prawidłowego rozciągania niezbędnego w procesie treningowym.

Koszt:

Całkowity koszt 200 zł

Koszt udziału w projekcie dla zawodników 60 zł płatne na konto Klubu.

W cenie:

- konsultacja fizjoterapeutyczna,
- dobór indywidualnych zaleceń w kierunku wad postawy i nieprawidłowego napięcia mięśniowego,
- zajęcia praktyczne w formie warsztatowej,
- foam roller,
- certyfikat uczestnictwa,
- ubezpieczenie.

Zapisy do wzięcia udziału w projekcie przez formularz ([kliknij tu](#))

- liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Na podstawie wpłat zostanie utworzona lista uczestników projektu opublikowana na stronie www.ukszoliborz.pl.

Termin konsultacji: 3-4.02 (sobota, niedziela), 9.02 (piątek), 12.2 (poniedziałek) oraz 23.02 (piątek)

Termin warsztatów: przełom luty/marzec

Zapisy na konsultacje odbywać się będą przez formularz, który zostanie wysłany na Państwa adres mailowy po zweryfikowaniu wpłat i opublikowaniu listy uczestników na stronie Klubu.

Po konsultacji fizjoterapeutycznej, zostaną podzieleni na grupy z uwzględnieniem określonej dysfunkcji aparatu ruchu. O przydziale do grupy oraz dokładnej godzinie i dacie warsztatów zostaną Państwo poinformowani drogą mailową.

Płatności: do dnia 26.01.

Na konto: **10 2490 0005 0000 4530 6043 6334**

Tytułem: **projekt + imię i nazwisko uczestnika**

O udziale w projekcie decyduje kolejność wpłat oraz wypełniony formularz. Liczba miejsc jest ograniczona!



Zapisy do dnia 26.01.2018 r. i więcej informacji na www.ukszoliborz.pl