

SEMINARIUM „SPORT i ZDROWIE”

Piątek 10 listopada, Hotel „MUFLON” Ustron, godz. 17:00

STOWARZYSZENIE PROMOCJI i ROZWOJU Ustronia serdecznie zaprasza na kolejne seminarium z cyklu „SPORT i ZDROWIE”, na którym w przystępny i ciekawy sposób chcemy przedstawić wiele zagadnień związanych z uprawianiem sportu.

PROGRAM SEMINARIUM:

- **Dariusz Batek /firma Bateklife, Grupa CST/** omówi zasady realizacji planów treningowych w okresach przejściowych, przedstawi osiągnięcia Grupy w sezonie 2017, a także omówi zasady doboru opon CST, w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny, oraz metody właściwej eksploatacji opon bezdętkowych
- **Monika Batek /firma Bateklife/** zaprezentuje metodę określania stopnia ryzyka urazowości na bazie możliwości systemu Functional Movement Screen (FMS)
- **dr n. med. Henryk Noga / Sport Klinika Żory/** omówi problematykę diagnozowania i leczenia kontuzji najczęściej występujących u osób uprawiających narciarstwo biegowe i kolarstwo MTB
- **Marcin Przybyła /firma Nutrend/** omówi podstawowe linie produktów oraz zasady właściwego stosowania suplementacji w sporcie i diety sportowej
- **Agnieszka Turoń-Skrzypińska / Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie /** omówi rolę stabilizacji centralnej w sporcie amatorskim
- **Anna Pilch /firma Diagnostix/** przedstawi najbardziej istotne zagadnienia związane z systemem badań wysiłkowych, pozwalających określić poziom wytrenowania sportowców uprawiających narciarstwo biegowe i kolarstwo oraz przeprowadzi analizę składu ciała na wadze TANITA
- **Mariusz Michałek /JBG2 Professional MTB Team/** przedstawi praktyczne zastosowanie badań wydolnościowych w kolarstwie i narciarstwie biegowym

Uczestnicy zajęć będą mogli skorzystać po zakończonych prezentacjach z **konsultacji u naszych ekspertów** i poddać się **testom FMS oraz analizie składu ciała**.

Ponieważ ilość testów jest ograniczona wszystkich zainteresowanych prosimy o wysyłanie zgłoszeń na adres **informacja@ustron.pl**.

O wyborze osób do testów decyduje kolejność zgłoszeń.

Udział w seminarium, konsultacje i testy są **BEZPŁATNE**, a każdy uczestnik seminarium otrzyma drobne upominki przygotowane przez firmę **NUTREND**.



Organizatorzy:

Partnerzy:



USTRON
GÓRY RADOŚCI



STOWARZYSZENIE PROMOCJI I ROZWOJU USTRONIA

www.nartki.org e-mail: informacja@ustron.pl www.ustron.pl