

SEMINARIUM „SPORT i ZDROWIE”

Piątek 28 kwietnia, Hotel „KOLEJARZ” Ustroń, 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:

- **GOŚĆ SPECJALNY – JANUSZ KRĘŻEŁOK** główny trener Kadry Narodowej w biegach narciarskich
- **Dariusz Batek** /firma Bateklife/ omówi zasady realizacji planów treningowych w okresach przejściowych
- **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
- **Anna Pilch** /firma Diagnostix/ przedstawi najbardziej istotne zagadnienia związane z systemem badań wysiłkowych pozwalających określić poziom wytrenowania sportowców uprawiających narciarstwo biegowe i kolarstwo, oraz wykona badania BMI (Body Mass Index - wskaźnik masy ciała)
- **Aleksander Kwiatek** /firma CST/ zaprezentuje kolekcję opon CST oraz omówi zasady doboru opon w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny oraz metody właściwej eksploatacji opon bezdętkowych

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