

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

<https://www.cen.bydgoszcz.pl/cen/trainings/36k1466,Trening-funkcjonalny-w-szkole.html>
19.04.2024, 19:13

wychowanie fizyczne, promocja zdrowia

Trening funkcjonalny w szkole

Kategoria szkolenia Dla klienta indywidualnego

Program

Warsztaty
wychowanie fizyczne, promocja zdrowia

- > Definicja treningu funkcjonalnego.
- > Omówienie zasad treningu funkcjonalnego na przykładach różnych dyscyplin sportu.
- > Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym.
- > Diagnoza deficytów motorycznych.
- > Analiza stopnia zaburzeń podstawowych wzorców ruchowych, zaistniałych kompensacji.
- > Dywersyfikacja przykurczów od sztywności, zaburzeń siły i wytrzymałości siłowej mięśni w konkretnych łańcuchach.
- > Zrozumienie mechanizmu stabilizacji dynamicznej.
- > Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych.
- > Angażowanie mięśnia poprzecznego brzucha i jego wpływ na układ stabilizacji kręgosłupa w ruchu.
- > Napięcie mięśni głębokich przed zainicjowaniem ruchu.
- > Praca na niskim i wysokim napięciu mięśni.

Cena 90 PLN

Liczba godzin 3

Grupa docelowa nauczyciele wszystkich typów placówek oświatowych

Norbert Łysiak
norbert.lysiak@cen.bydgoszcz.pl
norbert.lysiak@cen.bydgoszcz.pl
52 349-31-50 w. 22 52 349-31-50
w. 22

Weź udział w szkoleniu, zarejestruj się

Nie ma jeszcze ustalonych terminów szkolenia? Zarezerwuj miejsce.



Pracownia Edukacji Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej

[Zarejestruj się](#)

