



Program warsztatów
Przygotowanie do Integracyjnych Mistrzostwach Polski - Warsztaty kompetencji – Rozciąganie

Część teoretyczna:

Czym jest elastyczność ciała?
Budowa i funkcje dużych stawów i kręgosłupa.
Taśmy mięśniowe i ich zastosowanie w ruchu.
Fizjologia a patologia w rozciąganiu.

Część praktyczna

Techniki przywracające prawidłową ruchomość kręgosłupa i stawów.
Techniki oddechowe jako podstawowy wzorzec ruchu w ciele człowieka.
Zestawy ćwiczeń idealne na uwalnianie się od bólu.
Techniki uważności balansujące napięcia mięśniowe.

Czas trwania: 2 x 1,5h

Liczba uczestników na jednych zajęciach: 15 osób

Terminy do wyboru:

1. 14.06.2022 (wtorek 18:00-19:30)– grupa 15 os.
2. 24.06.2022 (piątek 18:00-19:30)– grupa 15 os.

Podpis

Członek Zespołu ds. Dostępności
ds. merytorycznych

Podpis Prowadzącego

POLITECHNIKA POZNAŃSKA
KIEROWNIK PROJEKTU
Mgr Małgorzata Wiecek

Podpis

Kierownik Projektu

Przygotowanie do Integracyjnych Mistrzostwach Polski - Warsztaty kompetencji - Rozciąganie sfinansowano w całości ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Unii Europejskiej w ramach Osi priorytetowej III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.5 Kompleksowe programy szkół wyższych, w ramach projektu pn. „Politechnika Poznańska uczelnią otwartą dla wszystkich” (nr umowy POWR.03.05.00-00-A002/20-00).

