



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

Część teoretyczna

- Czym jest powięź?
- Bolące napięcia – punkty spustowe
- Zalety regularnego rolowania.
- Kto powinien się rolować?
- Przeciwwskazania do rolowania mięśni.
- Stretching, a rolowanie.
- Rolowanie po treningu / regeneracyjne.
- Rolowanie przed treningiem / rozgrzewkowe.

Część praktyczna

- Kolejność rolowania partii ciała.
- Technika rolowania poszczególnych partii ciała.
- Dozowanie oraz praktyczne wskazówki, pozwalające uzyskać lepsze wyniki w sporcie i rehabilitacji.

Czas trwania: 2 x 3h

Liczba uczestników na jednych zajęciach: 15

Terminy do wyboru:

1. 31.05.2022 (czwartek 16:00-19:00) – grupa 15 os.

2. 07.06.2022 (wtorek, 16:00-19:00) – grupa 15 os.

Podpis

Członek Zespołu ds. Dostępności
ds. merytorycznych

Podpis Prowadzącego

POLITECHNIKA POZNAŃSKA
KIEROWNIK/PROJEKTU

Podpis

Kierownik Projektu

Przygotowanie do Integracyjnych Mistrzostwach Polski - Warsztaty kompetencji – Rolowanie 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).



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

