**SEMINARIUM – WARSZTATY**

**„SPORT i ZDROWIE”**

Celem seminarium-warsztatów będzie zaprezentowanie kompleksu zagadnień związanych z zapobieganiem i diagnozowaniem urazów sportowych, przedstawienie zasad właściwego stosowania suplementacji w sporcie na bazie produktów firmy NUTREND, przedstawienie podstawowych zasad serwisowania i doboru nart biegowych, zaprezentowanie kolekcji odzieży sportowej YOKO, przedstawienie podstawowych zasad serwisowania rowerów, zaprezentowanie kolekcji smarów, parafin i narzędzi serwisowych firmy SWIX

**Tematyka zajęć:**

- **Monika Batek** /firma **Bateklife**/ przedstawi zalety i możliwości systemu Functional Movement Screen (FMS), który jest zestawem prostych prób ruchowych, służących do diagnozy zdrowych, aktywnych ruchowo osób w celu oceny stopnia ryzyka wystąpienia u nich kontuzji, identyfikacji słabych ogniw łańcucha kinematycznego i dysfunkcyjnych wzorców ruchowych

- **Józef Michałek** /trener narciarstwa biegowego – **były trener reprezentacji narodowej**/ przedstawi zasady utrzymania gibkości, oraz rozciągania mięśni podatnych na skracanie, a tym samym na kontuzje pod wpływem treningu

- **Marcin Przybyła** /firma **NUTREND**/ przedstawi szereg ciekawych zagadnień związanych z prawidłowym odżywianiem i suplementacją w sporcie

- **Tomasz Smusz** /firma **SKI-SERWIS**/ omówi metody doboru, serwisowania i konserwacji znanych nam już różnych modeli nart biegowych

- **Artur Kwiatek** /firma **BIKEHELP**/ przedstawi zasady podstawowego i zaawansowanego serwisowania sprzętu kolarskiego, oraz metody przygotowania sprzętu do okresu przerwy zimowej

- firma **GREENLAND-** omówienie nowych linii smarów, parafin oraz narzędzi serwisowych firmy **SWIX**

Uczestnicy zajęć będą mogli skorzystać po zakończonych prezentacjach z konsultacji u naszych ekspertów i poddać się testom FMS. Ze względu na to, że test FMS jest zamkniętą i dość czasochłonną procedurą, będziemy w stanie wykonać go tylko u określonej liczby osób, lista chętnych zostanie sporządzona po rozpoczęciu seminarium.

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

Seminarium zorganizowało **Stowarzyszenie Promocji i Rozwoju Ustronia** /Ustrońska Szkoła Narciarstwa Biegowego i Ustrońska Szkoła MTB/ przy współpracy **Starostwa Powiatowego w Cieszynie.**