

WARSZTATY DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH



GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Zajęcia odbywają się w kilkusobowych grupach z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętów i przyrządów. Podczas zajęć uczestnicy będą wykonywać m.in.:

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie
- ćwiczenia rozluźniające nadmiernie napięte mięśnie
- ćwiczenia stabilizujące
- ćwiczenia antygravitacyjne



ZDROWE PLECY

W skład warsztatu wchodzi:

- Wykład dotyczący anatomii, biomechaniki, oraz prawidłowej ergonomii i profilaktyki.

- Część praktyczna:

Ćwiczenia wzmacniające i rozluźniające z różnymi przyborami

Wykonanie indywidualnych testów diagnostycznych:

- badanie ruchomości kręgosłupa
- analiza długości kończyn i mięśni
- badanie wysklepienia stopy



ERGONOMIA PRACY

W skład szkolenia wchodzi:

- Prelekcja dotycząca tematu.

- Badanie ergonomii stanowiska i otoczenia pracy ocenia je pod względem zwiększenia wygody, bezpieczeństwa, oraz poprawy produktywności

- Badanie postawy ciała, ograniczeń równowagi statycznej i dynamicznej

- Część praktyczna – zapoznanie uczestników z najczęściej popełnianymi błędami