

Sportski i rehabilitacijski centar



motusmelior

Seminar: Funkcionalni trening ravnoteže i stabilizacije zglobova

Znanje koje pokreće



Ravnoteža i stabilizacija zglobova sastavni su dio svakog funkcionalnog treninga

Ljudi su nestabilna bića jer im se centar težišta tijela nalazi visoko, a istovremeno su oslonjeni na malu oslonačnu površinu. Zbog toga je i uspravno stajanje funkcionalno zahtjevan zadatak iako se tako ne čini.

Tijekom kretanja i bavljenja sportom uglavnom smo oslonjeni na još manju oslonačnu površinu, a istovremeno izvodimo kompleksne motoričke radnje rukama i nogama. Zato je dobra ravnoteža i funkcionalni trening stabilnosti zglobova od visokog značaja kako u sportu tako i u svakodnevnom životu.

Slijedeći seminar MM Akademije "Funkcionalni trening ravnoteže i stabilizacije zglobova" odgovorit će na sva vaša pitanja i nedoumice kroz slijedeće teme:

- Neuro-mehaničke i anatomske osnove ravnoteže i stabilnosti
- Odnos pokretljivosti i stabilnosti
- Mjerenje ravnoteže i funkcionalne stabilnosti zglobova
- Principi i metode treninga ravnoteže i funkcionalne stabilnosti zglobova
- Funkcionalna progresija vježbi i oblikovanje programa treninga ravnoteže

Prijave za seminar traju do 24.travnja. Budite dio nove generacije stručnjaka Motus Melior Akademije funkcionalnog pokreta!

Certifikat

Polaznici će nakon svakog pojedinačnog seminara steći certifikat kao potvrdu o aktivnom sudjelovanju na teorijskom i praktičnom dijelu seminara iz područja funkcionalnog treninga ili rehabilitacije.

Diploma

Polaznici koji odslušaju sve seminare unutar određenog smjera mogu pristupiti polaganju teorijsko-praktičnog ispita koji obuhvaća gradivo sa svih seminara i tako steći diplomu „**Specijalist MM funkcionalnog treninga**” ili „**Specijalist MM funkcionalne rehabilitacije**”. Stečena diploma garancija je napredne razine znanja i praktičnih vještina u odabranom području, što u praksi znači i komparativnu prednost pred konkurencijom na tržištu.

Mjesto održavanja seminara:

Sportski i rehabilitacijski centar Motus Melior,
Hektorovićeva ulica 2 (u sklopu Grand centra) u Zagrebu.

Vrijeme održavanja seminara: 26. i 27. travnja od 9 do 17 sati.

MM Akademija vas nagrađuje promotivnim cijenama seminara u osnivačkoj godini. Broj polaznika je ograničen na 15 sudionika po seminaru. Rezervirajte svoje mjesto što prije!

Više informacija o seminaru i prijavama možete naći na stranici: <http://www.motus-melior.hr/edukacija/seminari-i-radionice/> ili na broj telefona **01/5802-031**.

