

Wiadomości

Wtorek, 14 marca 2017

IV Forum dla biegaczy

Koszt udziału: 69 zł/os.

Wpłat należy dokonać do dnia 20 marca na konto:

Nazwa konta: Dariusz Mucha Międzynarodowy Instytut Fizjoterapii I Zdrowia

Numer konta: 77 1910 1048 2117 0038 8204 0001

Nazwa banku: Deutsche Bank

Zapisy poprzez formularz on line: <https://goo.gl/forms/5RjMuMjOHJhBNBA72>

Ilość miejsc ograniczona

Tematyka forum:

Fizjologia biegania – odnowa biologiczna – suplementacja

1. Fizjologia biegania

- Zmęczenie
- Hipertermia
- Nawadnianie
- Układ sercowo-naczyniowy
- Układ oddechowy

2. Najczęstsze urazy

3. Profilaktyka

- Trening
- Stopa:
 - stan wysklepienia
 - równowaga w zakresie obciążania
 - rozkład obciążenia w obszarach przodostopia i tyłostopia

Możliwość badania indywidualnego w zakresie powyższych parametrów stóp (DODATKOWO PŁATNE 35 zł , prosimy o zaznaczenie w formularzu!)

<https://goo.gl/forms/5RjMuMjOHJhBNBA72>

4. Odnowa biologiczna

- Podstawowe zabiegi odnawiające

5. Suplementacja – dobór suplementów w zależności od stanu zaawansowania
6. Odnowa biologiczna w praktyce oraz jak powinien wyglądać okres ROZTRENOWANIA – Ilya Markov.
7. Panel dyskusyjny.

PRELEGENCI:

1. Prof. Mucha Dariusz – prof. nadzw. dr hab. nauk kultury fizycznej, specjalista z zakresu fizjoterapii, wychowania fizycznego, odnowy biologicznej i rekreacji ruchowej. Autor i współautor kilkudziesięciu publikacji naukowych z zakresu: rehabilitacji ruchowej, masażu, odnowy biologicznej, metod medycyny naturalnej, promocji zdrowia, korekcji wad postawy oraz 8 monografii i 7 książek. Organizator, współorganizator oraz aktywny uczestnik wielu konferencji, kongresów i sympozjów naukowych w kraju i zagranicą z zakresu odnowy biologicznej, rehabilitacji i masażu.
2. Dr Łukasz Tota Fizjolog – sportu. Pracownik Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie (Zakład Fizjologii i Biochemii) oraz Komisji do Zwalczania Dopingu w Sporcie. Jako fizjolog sportu pracuje z przedstawicielami różnych dyscyplin sportowych, takich jak narciarstwo biegowe, narciarstwo alpejskie, tenis, boks i MMA. Zajmuje się profesjonalnym wydolnościowym sportowców na podstawie monitorowania wydolności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem wskaźników fizjologicznych, biochemicznych i morfologicznych obrazujących aktualny poziom wytrenowania. Współpracuje z firmą TRIX Dietetyka Sportowa, w której zajmuje się opracowywaniem indywidualnych programów suplementacyjnych dla sportowców. Opracowuje opinie, teksty i wywiady na temat fizjologicznych aspektów treningu sportowego u dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych, dla Gazety Wyborczej, Runner's World i Perfect Body oraz w formie elektronicznej na portalach Triathlon.sport.pl, Junior.sport.pl, Polskabiega.pl, Polskanarowery.pl, Fitness.sport.pl, www.fizjologiasportu.
3. Adam Mieczysławski – lider korporacji Starlife. Specjalista w obszarze suplementacji.
4. Ilya Markov – utytułowany sportowiec i trener, posiadający na swoim koncie międzynarodowe sukcesy. Obecnie jest prezesem i trenerem Stowarzyszenia „Niepołomice Biegają”. Urodzony w Rosji, absolwent AWF w Jekaterinburgu. Mistrz Świata (Sewilla – 1999) i Europy (Budapeszt – 1998) oraz vice-mistrz olimpijski (Atlanta – 1996) w chodzie sportowym na 20 km. Trener polskiej kadry w chodzie sportowym w latach 2009-2013. Jako trener odznaczony przez Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego Srebrnym Krzyżem Zasługi za zdobycie vice-mistrzostwa Europy przez zawodnika Grzegorza Sudoła (2010). Trener-asystent rekordzisty Polski w maratonie Henryka Szostka (2013). Zrzeszony w

rosyjskiej organizacji trenerskiej ЦиклON (CycleON);
Nauczyciel jogi.

Wydarzenie organizowane jest w ramach przygotowań do 4F Półmaratonu Wielickiego.

Organizatorzy: CER „Solne Miasto”, MIFiZ,

Współpraca: Stowarzyszenie „Niepołomice Biegają”

Patronat honorowy: Powiat Wielicki, Miasto i Gmina Wieliczka

Patronat Medialny: RMF MAXX i Dziennik Polski

Szczegółowe informacje:

Katarzyna Sowa-Lewandowska

klewandowska@solnemiasto.eu

M: 720 888 028, 12 2973959