

Strona znajduje się w archiwum.

Trening to nie tylko ćwiczenia fizyczne.

Wszystko o rozgrzewce, co po treningu, styl życia wzrastającego sportowca, piramida odżywiania aktywnego siatkarza i czego unikać powinien odpowiedzialny sportowiec - to i wiele więcej informacji można było usłyszeć podczas prelekcji i prezentacji multimedialnej prowadzonej przez Bartosza Patera

W poniedziałek 12.06.2018 odbyło się spotkanie młodych siatkarek i siatkarzy z fizjoterapeutą klubowym Bartoszem Paterem. Tematem spotkania było przeciwdziałanie urazom sportowym. Zostały poruszone kwestie rozgrzewki dynamicznej, prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, regeneracji po treningu oraz prawidłowego odżywiania. Prelekcja obfitowała w ciekawe informacje, nie zabrakło także pytań od młodych adeptów siatkówki.

