

Warsztat I Kontuzje biegaczy: profilaktyka i leczenie

Prowadzący: mgr Michał Bartkowiak, mgr Wojciech Dybiżbański

9:00

- Najczęstsze kontuzje biegowe w "gabinecie fizjoterapeuty" oraz ich możliwe przyczyny

11:00 -11:15

Przerwa kawowa

11:15

- Jak sobie z nimi radzić cz. 1

12:45 - 13:15

Przerwa obiadowa

13:15

- Jak sobie z nimi radzić cz. 2

15:15 - 15:30

Przerwa

15:30

- Monitoring, testy oraz oceny pozwalające na minimalizowanie ryzyka
- Regeneracja / odnowa biologiczna / suplementacja

16:45 - 17:00

- Podsumowanie i sesja Q&A

