



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatne wykłady i treningi on-line

2020-12-12

Jaka dawka ruchu jest odpowiednia dla zdrowia, jak zacząć przygodę z ćwiczeniami fizycznymi i jakie dolegliwości powinny skłonić do wizyty u specjalisty? - krakowianie, którzy chcą poznać odpowiedzi na te pytania udzielone przez profesjonalistów mogą dziś, 12 grudnia, wziąć udział w bezpłatnym Dniu Otwartym zorganizowanym przez Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu.

W grudniu Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu świętuje drugie urodziny. Z tej okazji zaprasza mieszkańców Krakowa i wszystkich zainteresowanych na bezpłatny dzień otwarty on-line. Dziś, w sobotę, 12 grudnia, specjaliści ośrodka będą dzielić się wiedzą, pasją i doświadczeniem podczas wykładów i treningów na żywo.

Podczas wykładów fizjoterapeuci odpowiedzą m.in. na pytania, jaka dawka ruchu jest odpowiednia dla zdrowia, jak zacząć przygodę z ćwiczeniami fizycznymi i jakie dolegliwości powinny skłonić do wizyty u specjalisty. Wśród wykładowców nie zabraknie podologa oraz psychologa, a wykład na temat mięśni dna miednicy przybliży specyfikę pracy fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Część praktyczna Dnia Otwartego będzie miała formę treningów na żywo, które będą okazją do zaprezentowania zestawów ćwiczeń. Część ogólnousprawniająca, która pozwoli nauczyć się prostej sekwencji ruchów pobudzających ciało po przebudzeniu, to propozycja dla osób w każdym wieku i na każdym poziomie wytrenowania. Instruktaż wykonania prawidłowej rozgrzewki i wyciszenia organizmu po wysiłku przygotowano dla osób, które planują rozpoczęcie treningów biegowych lub rowerowych. W ostatniej części kadra centrum skupi się na pracy z pacjentem po amputacji, przedstawi działalność Centrum w tym zakresie i odpowie na wszelkie pytania.

Wykłady i treningi będzie można obejrzeć na żywo dziś, 12 grudnia, od godz. 9.00 na profilu Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu na [Facebooku](#) oraz **YouTube**.

Plan Dnia Otwartego oraz szczegółowe informacje można znaleźć [tutaj](#).