

## Kontuzje piłkarzy – jak im zapobiegać?

Najlepszy sposób na zapobieganie kontuzjom młodych zawodników to przede wszystkim uczęszczanie na regularne zajęcia rozciągające, **typu stretching**, joga oraz zajęcia wzmacniające, kształtujące siłę oraz poprawiające wytrzymałość.

SIŁOWNIA powoli ODCHODZI DO LAMUSA, a obecnie najmniej kontuzjogennym treningiem jest KALISTENIKA.

Trening kalisteniczny z obciążeniem własnego ciała, bo o nim mowa, to sposób na harmonijnie zbudowaną sylwetkę, a nie mięśnie nienaturalnie napompowane, pozbawione siły i elastyczności.

Świetny trening dla osób, które chcą podnosić sprawność, poprawiać siłę i wytrzymałość oraz elastyczność mięśni.

Trening oprócz tego, że zapewnia harmonijny rozwój sylwetki, pomaga także w spalaniu nadmiaru tkanki tłuszczowej i jest szczególnie wskazany osobom wyczynowo trenującym gry zespołowe.

Ponadto na zajęciach uczymy się takich elementów jak wymyk, wejście siłowe na drążek czyli Muscle Up, Back Lever, Flagi, stanie na rękach i wiele innych ćwiczeń podnoszących sprawność i zwinność.

Część zawodników już uczęszcza do Akademii Zdrowia Lejdis, ul. Okunin 128A - na zajęcia z KALISTENIKI, które odbywają się w poniedziałki o godz. 21.00 (więcej inf. na naszym Fanpage)

Istnieje możliwość zorganizowania oddzielnych zajęć ze Stretchingu dla grupy piłkarzy, po zebraniu odpowiedniej ilości chętnych osób lub też dołączenia pojedynczych zawodników do istniejących już grup.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w zajęciach grupowych (Kalistenika, Stretching) prosimy o kontakt mailowy [akademiazdrowiandm@interia.pl](mailto:akademiazdrowiandm@interia.pl)

poprzez fanpage Akademii lub tel 696432507 z Agnieszką Kraśniewską-Zuziak

Zajmujemy się również opieką dietetyczną sportowców i doradztwem żywieniowym

cennik dostępny na fanpage-u i wkrótce na [www.akademiazdrowiandm.pl](http://www.akademiazdrowiandm.pl)