

Cieszyn. Wykład- Profilaktyka narządu ruchu

Data publikacji: 17.03.2009 0:00

W ramach kolejnych Seminarium organizowanych przez Starostwo Powiatowe w Cieszynie w ramach „Profilaktyki i promocji zdrowia” zostało zorganizowane w dniu 17.03.2009 roku spotkanie z dr Rolandem Brehmer – specjalistą rehabilitacji ruchowej, który wygłosił wykład „Profilaktyka narządu ruchu”. Omówione zostały następujące tematy:- rola ruchu w profilaktyce schorzeń ruchu- podstawowa wiedza o funkcjach kręgosłupa- pierwsza pomoc w sytuacjach wystąpienia bólów kręgosłupa- profilaktyka w wadach postawy u młodzieży szkolnej- rola ćwiczeń relaksacyjnych w utrzymaniu koncentracji ucznia na lekcjach- proste formy aktywności fizycznej- zachęta do Nordic Walkingzdjęcia: Andrzej Cichy

□