

# Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

<https://cen.bydgoszcz.pl/cen/trainings/36k1466,Trening-funkcjonalny-w-szkole.html>  
13.02.2025, 19:43

wychowanie fizyczne, promocja zdrowia

## Trening funkcjonalny w szkole

### Program

- > Definicja treningu funkcjonalnego.
- > Omówienie zasad treningu funkcjonalnego na przykładach różnych dyscyplin sportu.
- > Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym.
- > Diagnoza deficytów motorycznych.
- > Analiza stopnia zaburzeń podstawowych wzorców ruchowych, zaistniałych kompensacji.
- > Dywersyfikacja przykurczów od sztywności, zaburzeń siły i wytrzymałości siłowej mięśni w konkretnych łańcuchach.
- > Zrozumienie mechanizmu stabilizacji dynamicznej.
- > Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych.
- > Angażowanie mięśnia poprzecznego brzucha i jego wpływ na układ stabilizacji kręgosłupa w ruchu.
- > Napięcie mięśni głębokich przed zainicjowaniem ruchu.
- > Praca na niskim i wysokim napięciu mięśni.

Kategoria szkolenia Dla klienta indywidualnego

Warsztaty  
wychowanie fizyczne, promocja zdrowia

Cena 90 PLN

Liczba godzin 3

Grupa docelowa nauczyciele wszystkich typów placówek oświatowych

Norbert Łysiak  
norbert.lysiak@cen.bydgoszcz.pl  
norbert.lysiak@cen.bydgoszcz.pl  
52 349-31-50 w. 22 52 349-31-50 w. 22

## Dostępne terminy

Nie ma jeszcze ustalonych terminów szkolenia?  
Zarezerwuj miejsce.



Pracownia  
Edukacji  
Przedszkolnej i  
Wczesnoszkolnej

[Założ konto i zarezerwuj](#)

# Załącz konto lub zaloguj się i zgłoś udział w szkoleniu

**Jestem nowym użytkownikiem** i chcę korzystać z usług serwisu: rejestracja na szkolenia, obsługa szkoleń itd.



[Zarejestruj się](#)

lub załóż konto uproszczone i loguj się tylko przez link



[Szybka rejestracja](#)

## Posiadam już konto

E-mail lub Login

Hasło

Zapamiętaj mnie

[Przypomnij hasło](#) [Ponownie wyślij link aktywacyjny](#)

---

lub zaloguj się przez

