ReVibe PHYSIO

ZAPRASZA NA KONFERENCJĘ:

DNO MIEDNICY W SPORTACH RAKIETOWYCH

16 LISTOPADA, GODZ.: 14:00

UDZIAŁ BEZPŁATNY

PORUSZANE TEMATY:

- PROBLEMY UROGINEKOLOGICZNE U SPORTOWCÓW
- NIETRZYMANIE MOCZU ORAZ BÓL W OBRĘBIE MIEDNICY
- SIŁA Z WNĘTRZA CIAŁA
- EFEKTYWNY TRENING A ZDROWIE INTYMNE

WARSZAWSKI KLUB TENISOWY MERA,
ALEJA BOHATERÓW WRZEŚNIA 12, 02-389 WARSZAWA

ZAPISY:

RECEPCJA **REVIBE PHYSIO: 536-756-750** | RECEPCJA **WKT MERA: 22-822-93-82**

PRELEGENCI:

MGR KATARZYNA MALESA - FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA W SPORCIE
MGR PAULINA ŚWIERZBIN - FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA ORAZ UROLOGICZNA
MGR MARTA MAJCHRZAK - FIZJOTERAPEUTKA, TRENERKA PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W TENISIE
LEKARZ SPECJALISTA Z KLINIKI INFEMINI W WARSZAWIE

PARTNERZY:

PZT 1921

WARSZAWSKI KLUB TENISOWY MERA

infemini BEAUTY HOME

KONFERENCJA: DNO MIEDNICY W SPORTACH RAKIETOWYCH

Zapraszamy na konferencję poświęconą roli mięśni dna miednicy w sportach rakietowych, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu biomechaniki ruchów na funkcjonowanie miednicy oraz profilaktykę dysfunkcji u zawodniczek. Wydarzenie łączy wiedzę teoretyczną z praktycznymi wskazówkami dla trenerów i zawodniczek, pokazując, jak świadoma kontrola dna miednicy i oddechu zwiększa efektywność ruchu oraz bezpieczeństwo.

1) DNO MIEDNICY – centrum siły kobiety sportowca

Prelegent: mgr Paulina Świerzbin – fizjoterapeutka uroginekologiczna i urologiczna

- Omówienie anatomii oraz funkcji mięśni dna miednicy.
- Jak mięśnie dna miednicy współpracują z przeponą i mięśniami głębokimi tułowia, tworząc fundament stabilizacji i efektywnego ruchu.
- Wartość prawidłowej pracy mięśni dna miednicy w kontekście siły, równowagi oraz bezpieczeństwa zawodniczek.

2) Najczęstsze problemy uroginekologiczne w sporcie rakietowym

Prelegent: mgr Katarzyna Malesa – fizjoterapeutka uroginekologiczna w sporcie, doświadczenie z czołowymi tenisistkami w Polsce

- Przegląd problemów uroginekologicznych: nietrzymanie moczu, bóle miednicy i napięcia mięśniowe charakterystyczne dla sportów rakietowych.
- Jak biomechanika sportów rakietowych może sprzyjać dysfunkcjom dna miednicy: wpływ wyskoków, lądowań i dynamicznych skrętów na stabilność miednicy.
- Wskazówki, kiedy i jak rozmawiać z zawodniczkami o problemach uroginekologicznych oraz kiedy kierować je na konsultację.
- Rola diagnostyki funkcjonalnej – jak ocenić ryzyko dysfunkcji i zapobiegać przeciążeniom w treningu i rywalizacji.

3) Świadoma rozgrzewka – przygotowanie i kontrola mięśni dna miednicy w sportach rakietowych

Prelegent: mgr Marta Majchrzak – fizjoterapeutka i trenerka przygotowania motorycznego w tenisie

- Jak przygotować mięśnie dna miednicy do wysiłku i utrzymać ich kontrolę w dynamicznych ruchach – skręty, wyskoki, przyspieszenia, uderzenia.
- Techniki integracji oddechu z pracą dna miednicy – mające na celu ochronę mięśni przed przeciążeniem podczas gry.
- Praktyczne ćwiczenia rozgrzewkowe: aktywacja dna miednicy w połączeniu z ruchem tułowia i kończyn, kontrola miednicy w serwie i przy zmianach kierunku.
- Jak świadoma rozgrzewka zwiększa efektywność ruchu, precyzję uderzeń i minimalizuje ryzyko kontuzji.