



Ομιλητής:

## Χατζηνικολάου Θανάσης

Ph.D., Λέκτορας Προπονητικής (φυσική κατάσταση) - Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης στην Κομοτηνή

**“Επικίνδυνες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη: τι ισχύει, τι όχι και ποια είναι η αντιμετώπιση.”**



- Υπάρχουν απαγορευμένες ή επικίνδυνες ασκήσεις και πως τις εντοπίζουμε;
- Ποιες ασκήσεις ή εκτελέσεις χρειάζονται προσοχή: τι πρέπει να αποφεύγεται, γιατί και ποια είναι η εναλλακτική εκτέλεση για τις μυϊκές ομάδες όλου του σώματος;
- Μπορεί η ύπαρξη βοηθού κατά την εκτέλεση των ασκήσεων με βάρη να μεταβάλλει το επίπεδο ασφαλείας των ασκήσεων;
- Ποια πρέπει να είναι, όποτε απαιτείται η παρουσία του, τα χαρακτηριστικά του βοηθού;
- Ποιες πληροφορίες πρέπει να γνωρίζει;
- Επικαιροποιήστε τις γνώσεις σας και προστατέψτε τους αθλητές και τους πελάτες σας.  
Όλα τα νέα επιστημονικά δεδομένα για το συγκεκριμένο θέμα σε μια εντελώς πρακτική προσέγγιση



**Πέμπτη 11 Οκτωβρίου & ώρα 20:00-22:00**

**Δηλώστε συμμετοχή στο [www.scienceweb.gr](http://www.scienceweb.gr)**