**PRZYSIAD NA 6-óstkę z +**

**Technika wykonywania przysiadów, to autorskie szkolenie przygotowane przez wielokrotnego Mistrza Trójboju i dyrektora ds. dydaktycznych Akademii KFD, Sebastiana Kota.**

W planach treningowych często pojawia się ćwiczenie – przysiady. Warto poznać technikę wykonywania różnych typów przysiadów, ze wskazaniem na indywidualne możliwości. Zwłaszcza wykonywanie przysiadów z obciążeniem przy nieprawidłowym przygotowaniu może prowadzić do kontuzji. Dzięki certyfikowanemu szkoleniu z techniki wykonywania przysiadów dowiecie się, jak poprawnie je wykonywać, jakich kombinacji stosować dla uzyskania lepszych efektów oraz jakie patologie stawowe mogą uniemożliwiać wykonanie tego ćwiczenia.

Technika wykonywania przysiadów, to autorskie szkolenie przygotowane przez wielokrotnego Mistrza Trójboju i dyrektora ds. dydaktycznych [Akademii KFD](http://akademia.kfd.pl), Sebastiana Kota, który starannie poprowadzi kursantów przez różne zagadnienia treningowe dotyczące wskazanej tematyki. Szkolenie odbędzie się już 16 kwietnia w Sosnowcu, w obiekcie sportowym **Gym el Toro**.

**Program szkolenia obejmuje taką tematykę, jak:**

1.

Rodzaje przysiadów

2.

Biomechanika siadów (EMG, układ dźwigni).

3.

Balans strukturalny.

4.

Proporcje siły mięśniowej.

5.

Problemy strukturalne (diagnoza, profilaktyka, leczenie).

6.

Ocena słabych ogniw w przysiadzie.

7.

Planowanie postępów w przysiadzie.

8.

Ćwiczenia akcesoryjne dla przysiadu.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną, jak i praktyczną. Zajęcia trwają 6h, kończąc się certyfikacją dla kursantów.

**Rejestracja na szkolenie jest dostępna na stronie**:

<http://akademia.kfd.pl/szkolenia-i-kursy/szkolenie---technika-wykonywania-przysiadow.html>

[*KFD Nutrition*](http://nutrition.kfd.pl/) *działa na polskim rynku już od 15 lat. Swoją działalność koncentruje głównie w sferze dostarczania profesjonalnych, wysokiej jakości suplementów dla sportowców (*[*kfd.nu*](http://kfd.nu/)*,* [*sklep.kfd.pl*](http://sklep.kfd.pl/)*). Działa jednak również na polu farmacji, jak również edukacji (*[*Akademia KFD*](http://akademia.kfd.pl/)*). Zapraszamy do skorzystania z usług firmy KFD.*