



PROFILAKTYCZNE BADANIA FIZJOTERAPEUTYCZNE *Fed Cup Future/Davis Cup Future*

W związku z dużymi wymaganiami jakie dla organizmu zawodnika stawia wyczynowa gra w tenisa, chcemy objąć wszystkich zawodników zakwalifikowanych do **Fed Cup Future** oraz **Davis Cup Future** programem profilaktycznych badań fizjoterapeutycznych.

Uczestnicy Programów FCF i DCF będą mieli możliwość przeprowadzenia profilaktycznego badania fizjoterapeutycznego. Badania prowadzić będzie Krzysztof Guzowski, osobisty fizjoterapeuta Agnieszki Radwańskiej i reprezentacji Polski w tenisie.

I) Zakres badania:

- wywiad zdrowotny i treningowy - historia urazów, objętość treningów tenisowych vs. ogólnorozwojowych, rozgrzewka, odnowa
- sylwetka zawodnika - zespoły posturalne
- zakres ruchu w stawach
- kręgosłup - skolioza, kifoza piersiowa, lordoza lędźwiowa i szyjna
- balans mięśniowy - elastyczność, aktywność i siła mięśni
- asymetrie
- stopy - wkładki ortopedyczne
- wzorce ruchowe - kontrola nerwowo-mięśniowa, identyfikacja rejonów ciała mało mobilnych i mało stabilnych

II) Korzyści dla zawodników:

- wczesna identyfikacja dysfunkcji, zanim rozwiną się one w poważne kontuzje
- podniesienie świadomości na temat dbania o swój organizm, unikania przeciążeń i ostrych urazów
- indywidualnie dobrany zestaw ćwiczeń profilaktycznych, ukierunkowany na „najstabsze ogniwa“
- poprawa gry poprzez optymalizację funkcjonowania organizmu
- możliwość zadania pytań dotyczących swojego zdrowia, ciała, rutyny przedmeczowej, pomeczowej i wielu innych

Adres: Centrum Rehabilitacji Sportowej, ul. Przechodnia 2, 00-100 Warszawa
Telefon kontaktowy: 506 122 106 (przy rejestracji prosimy o podanie hasła „PZT Future”)
Czas trwania: około 1,5 godziny
Strój: zawodnik przystępuje do badania w stroju sportowym
Osoby niepełnoletnie: przystępują do badania w obecności pełnoletniego opiekuna (trener lub rodzic)

Wzięcie udziału w profilaktycznym badaniu fizjoterapeutycznym w terminie do 30 czerwca będzie warunkiem udziału w „Akcji Jesień 2018” Programów Fed Cup Future i Davis Cup Future (w przypadku powołania zawodnika).

Polski Związek Tenisowy nie pokrywa kosztów przejazdu na badanie.

POLISH TENNIS ASSOCIATION

Konduktorska 4/10, 00-775 Warszawa, POLAND

ph.: (+48)22 122 12 00, 122 12 01, fax: (+48)22 122 12 11, www.pzt.pl, e-mail:pzt@pzt.pl

Bank BGŻ BNP Paribas S.A. 17 1600 1374 0003 0057 6053 3150, NIP: 526-21-70-384; REGON: 000866484