



## کارگاه آموزشی حرکات اصلاحی در شهرستان قدس برگزار شد

کارگاه دانش‌افزایی حرکات اصلاحی به منظور افزایش اطلاعات و آگاهی مربیان در ارتباط با پیشگیری و درمان عارضه‌ها در ورزشکاران در سالن جلسات این اداره تشکیل شد.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قدس؛ این کارگاه آموزشی به همت کمیته حرکات اصلاحی هیات آمادگی جسمانی شهر قدس با محوریت بررسی طول عضلات اندام تحتانی در افراد مبتلا به زانو ضربدری برگزار شد.

در این کارگاه آموزشی عوامل موثر در عارضه‌ی زانوی ضربدری در افراد، ضعف عضلات دور کننده در ناحیه‌ی لگن و ران‌ها، چگونگی تقویت عضلات مربوطه مخصوصاً عضلات همسترینگ، به وسیله‌ی تمرینات ورزشی مورد بررسی قرار گرفت.

همچنین در ادامه این کارگاه تمرینات ورزشی عمومی زانو ضربدری به منظور بهبود این عارضه آموزش داده شد.

گفتنی است در این برنامه حقیقی مسئول امور بانوان اداره ورزش و جوانان، همتی سرپرست هیات آمادگی جسمانی، مرتضی مسئول کمیته اصلاحی و ۴۰ نفر از مربیان زن و مرد نیز حضور داشتند.

/انتهای پیام/