

A modern kor civilizációs ártalmai - elsősorban az ülő életmód - negatív hatást gyakorolnak az ember mozgatórendszerére, amely a súlyos ortopédiai elváltozások mellett funkcionális deficitet is eredményez. Jól ismert, hogy ez a tendencia már az élsportoló populációra is érvényes, hiszen a kondicionális követelmények egyre csak emelkednek, és a sportolók egyre több edzőmunkára kényszerülnek. Az ízületi instabilitásból származó sérülések ellátása hatalmas összegekkel terheli nemzetünket, ezért a sportszakembereknek foglalkozniuk kell a problémával.

Tisztelettel meghívom Önt a

2019. április 3-án tartandó

# „ÍZÜLETI STABILIZÁCIÓ A SPORTBAN”

című szimpóziumra

Helyszín: Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar  
„A” épület, Vargha Damján konferenciaterem, 7624 Pécs, Ifjúság útja 6.

Program:

Megnyitó: 9.30-9.40

Meghívott előadások:

9.40-10.25 **POZSONYI ZSOLT** (erőnléti edző): Az ízületi stabilitásról átfogóan. Edzésperiodizáció funkcionális szemléletben

10.25-10.55 **BENKOVICS EDIT** (gyógytornász): A törzsstabilizáció jelentősége versenysportolóknál

10.55-11.25 **RÁCZ LEVENTE, PhD** (erőnléti edző): Stabilizációs módszerek az erőnléti edzésben

Kávészünet: 11:25-11:40

11.40-12.10 **SZABÓ DOROTTYA** (gyógytornász): Az úszóváll problematikája: stabilitás és mobilitás

Kutató hallgatók előadásai:

12.10-12.20 **SEBESI BALÁZS**: A gluteus medius izom szerepe felugrásnál és instabil leérkezésnél

12.20-12.30 **VARGA MÁTYÁS**: Medence és térdstabilizáció frontális síkú neurokinematikai mechanizmusai unilaterális felugrásnál

12.30-12.40 **FÉSŰS ÁDÁM**: Antagonista ko-aktiváció az izom mikrosérülésekor

Büféebéd

A részvétel ingyenes, regisztráció a helyszínen

További információ: 20/297-6362

[vaczi@gamma.ttk.pte.hu](mailto:vaczi@gamma.ttk.pte.hu)



Vácz Márk, PhD  
Tanszékvezető egyetemi docens  
Főszervező

