

2022/2023

TANCERZ
in progress 

PRZYSTAŃ
ZDROWIA 
dietetyka

OFERTA WARSZTATY ŚWIADOMY TANCERZ

@tancerzinprogress 

tancerzinprogress@gmail.com 

ŚWIADOMY TANCERZ

WARSZTATY Z ŻYWIENIA I TRENINGU FUNKCJONALNEGO DLA TANCERZY

ZESPÓŁ

Adrianna Sawczak – tancerka, choreografka, instruktorka pilates

Izabela Glac – dyplomowany dietetyk kliniczny, właścicielka poradni dietetycznej

Przystań Zdrowia Izabela Glac

Razem tworzymy @tancerzinprogress gdzie przekazujemy wiedzę dotyczącą żywienia, suplementacji i treningu funkcjonalnego dla tancerzy

DLACZEGO ŻYWIENIE POWINNO BYĆ WAŻNE DLA TANCERZY?

Odżywianie to podstawa, często zapomniana lub pomijana w środowisku tanecznym. Sprawność fizyczna, której wymaga się od tancerzy w 40% podyktowana jest predyspozycjami wynikającymi z uwarunkowań genetycznych natomiast za pozostałe 60% odpowiada właściwy trening i indywidualnie dopasowana dieta. To co tancerz je i ile spożywa kalorii realnie przekłada się na jego performance.

DLACZEGO TRENING FUNKCJONALNY POWINIEN BYĆ NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM PRAKTYKI RUCHU TANCERZY?

Trening funkcjonalny dla tancerzy to trening oparty na elementach treningu siłowego, treningu wytrzymałościowego oraz treningu dynamiki uwzględniający potrzeby tancerzy oraz konkretną specyfikę ruchu w danej technice tanecznej m.in. stabilizacja i destabilizacja kolana dla tancerzy tańca współczesnego/towarzyskiego/jazzowego, wzmocnienie obręczy barkowej oraz nadgarstków dla tancerzy techniki floorwork, prawidłowe ustawienie miednicy z uwzględnieniem problemu przodopochylenia oraz tyłopochylenia miednicy, wzmocnienie centrum poprzez naukę techniki tzw. tłoczni brzusznej.

Mądrze dobrany i dopasowany do potrzeb tancerza trening wspierający powinien stanowić nieodłączny element jego praktyki ruchowej. Świadome „używanie” ciała, ergonomiczne dysponowanie swoją siłą, wdrożenie odpowiedniej dynamiki ruchu przyczyniać się będą do osiągnięcia progresu, minimalizowania ryzyka kontuzji oraz poprawy jakości i wytrzymałości ciała jako narzędzia pracy każdego tancerza.

ŚWIADOMY TANCERZ

WARSZTATY Z ŻYWIENIA I TRENINGU FUNKCJONALNEGO DLA TANCERZY



OFERTA WARSZTATY DLA TANCERZY

WARSZTAT	KOSZT (brutto)	SPOSÓB PŁATNOŚCI
PAKIET PODSTAWOWY Trening funkcjonalny + żywienie tancerzy lub suplementacja w tańcu	1000,00 zł	Przelew
PAKIET ROSZERZONY Trening funkcjonalny + żywienie tancerzy i suplementacja	1550,00 zł	Przelew

DODATKOWE INFORMACJE

1. Do podanej za warsztat ceny doliczane będą koszty transportu.
2. Możliwe są modyfikacje pakietów, wycena będzie w takim przypadku przygotowywana indywidualnie.

SZCZEGÓŁOWY OPIS WARSZTATÓW

PAKIET PODSTAWOWY

trening funkcjonalny + żywienie tancerzy lub suplementacja w tańcu



TRENING FUNKCJONALNY PAKIET PODSTAWOWY

Czas trwania: 1,5h

Program wersji podstawowej warsztatu:

- analiza i omówienie podstawowych zakresów ruchowych tancerzy ze względu na praktykowaną przez nich technikę tańca
- analiza podstawowych wzorców ruchowych oraz podstawowych błędów
- poprawne ustawienie osi pionowej i wertykalnej ciała tancerza
- nauka poprawnego ustawienia miednicy oraz tzw. tłoczni brzusznej
- trening właściwy przy wykorzystaniu elementów m.in. treningu siłowego, wytrzymałościowego, mobility, pilatesu z wybraniem zakresu treningu:
 - trening skupiony na obszarach od pasa w górę tj. centrum, obręcz barkowa, plecy, klatka piersiowa, ręce
 - trening skupiony na obszarach od pasa w dół tj. centrum, miednica, staw kolanowy, staw skokowy

Uwaga: Poziom zaawansowania treningu funkcjonalnego jest dostosowywany do potrzeb i wymagań grupy oraz organizatora warsztatu.



ŻYWIENIE TANCERZY

Czas trwania: 1,5h

Zakres oferty:

- przygotowanie materiałów w formie prezentacji multimedialnej
- tematyka:
 - zapotrzebowanie energetyczne tancerzy,
 - periodyzacja żywienia w zależności od sezonu tanecznego,
 - rola makroskładników (białko, tłuszcze i węglowodany),
 - nawadnianie – odwodnienie, uzupełnianie płynów, wskaźnik nawodnienia napojami,
 - witaminy i składniki mineralne w diecie tancerza.



SUPLEMENTACJA W TAŃCU

Czas trwania: 1h

Zakres oferty:

- przygotowanie materiałów w formie prezentacji multimedialnej
- tematyka:
 - różnica między lekiem a suplementem diety,
 - suplementy diety zwiększające zdolności wysiłkowe,
 - suplementy diety wspierające regenerację powysiłkową,
 - suplementacja dla wegetarian i wegan.

SZCZEGÓŁOWY OPIS WARSZTATÓW

PAKIET ROZSZERZONY

trening funkcjonalny + żywienie tancerzy I suplementacja w tańcu



TRENING FUNKCJONALNY PAKIET ROZSZERZONY

Czas trwania: 2h

Program wersji rozszerzonej warsztatu:

- analiza i omówienie podstawowych zakresów ruchowych tancerzy ze względu na praktykowaną przez nich technikę tańca
- analiza podstawowych wzorców ruchowych oraz podstawowych błędów
- poprawne ustawienie osi pionowej i wertykalnej ciała tancerza
- nauka poprawnego ustawienia miednicy oraz tzw. tłoczni brzusznej
- trening właściwy całego ciała przy wykorzystaniu elementów m.in. treningu siłowego, wytrzymałościowego, mobility, pilatesu

Uwaga: Poziom zaawansowania treningu funkcjonalnego jest dostosowywany do potrzeb i wymagań grupy oraz organizatora warsztatu.



ŻYWIENIE TANCERZY

Czas trwania: 1,5h

Zakres oferty:

- przygotowanie materiałów w formie prezentacji multimedialnej
- tematyka:
 - zapotrzebowanie energetyczne tancerzy,
 - periodyzacja żywienia w zależności od sezonu tanecznego,
 - rola makroskładników (białko, tłuszcze i węglowodany),
 - nawadnianie – odwodnienie, uzupełnianie płynów, wskaźnik nawodnienia napojami,
 - witaminy i składniki mineralne w diecie tancerza.



SUPLEMENTACJA W TAŃCU

Czas trwania: 1h

Zakres oferty:

- przygotowanie materiałów w formie prezentacji multimedialnej
- tematyka:
 - różnica między lekiem a suplementem diety,
 - suplementy diety zwiększające zdolności wysiłkowe,
 - suplementy diety wspierające regenerację powysiłkową,
 - suplementacja dla wegetarian i wegan.