

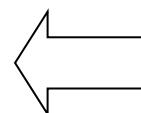
خدمات تخصصی اداره تندرستی و مشاوره ورزشی

مرکز تربیت بدنی

دانشگاه تربیت مدرس

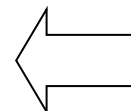


مشاوره و خدمات تخصصی ورزشی آسیب شناسی و حرکات اصلاحی



- 1) شناسایی و پیشگیری مشکلات اسکلتی - قامتی و عضلانی و ارائه مشاوره های متناسب با آن
- 2) سنجش آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی و مشاوره برای حفظ و ارتقاء سطح آمادگی جسمانی
- 3) پیشگیری از بروز ناهنجاری های عملکردی و نامطلوب بدنی با ارائه برنامه تمرینی
- 4) ارائه برنامه تمرینی ورزشی مناسب با شرایط جسمانی ، سن و جنسیت
- 5) ارائه برنامه های تمرینی مناسب پس از مصدومیت های ورزشی

مشاوره و خدمات تخصصی تغذیه



- 1) تغذیه، کنترل وزن و تناسب اندام (کاهش یا افزایش وزن)
- 2) تغذیه و مکمل های تغذیه ای
- 3) تغذیه و رژیم درمانی در بیماری های مختلف
- 4) تغذیه ورزشی (تغذیه در دوران تمرین و آماده سازی ، مسابقات و رشته های مختلف ورزشی)

علاقتمندان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 82884193 تماس حاصل نمایند.

آدرس: جلال آل احمد، پل نصر، دانشگاه تربیت مدرس، ضلع شرقی مرکز تربیت بدنی، اداره تندرستی و مشاوره ورزشی