

Nakup UČBENIKA

PREVENCIJA POŠKODB IN TELESNA PRIPRAVA PLESALCEV

UČBENIK: PREVENCIJA POŠKODB IN TELESNA PRIPRAVA PLESALCEV

Avtorji: MONIKA PAVLOVIĆ, NINA OGRINC in prof. dr. NEJC ŠARABON

Kratek opis:

Učbenik je namenjen plesalcem, trenerjem in drugim strokovnjakom. Avtorji izpostavljajo preprečevanje poškodb s primerno razvitimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi plesalcev. Razložijo teoretično ozadje plesnih poškodb, prikažejo nabor vaj za pripravo plesalcev (plesno specifičnih mišic), podajo napotke za pravilno in hitro ukrepanje ob poškodbah ter opišejo pripomočke in podporne tehnike za plesalce.

Za uspešno izvedbo plesnih elementov in da bi se izognili mišično-skeletnim poškodbam potrebujemo primerno razvite osnovne gibalne sposobnosti. Celovito gibalno funkcijo sestavljajo gibljivost, mobilnost, koordinacija, spretnost, funkcionalne sposobnosti, stabilnost in ravnotežje ter jakost in moč. Tako kot hiša ne stoji brez dobrih temeljev, tudi telo za uspešno plesno vadbo potrebuje dobro postavljene temelje. Zavedati se moramo, da je poškodbe boljše in lažje preprečiti, kot reševati težave, ki jih povzročijo, ko se zgodijo. Priporočljivo je izvajanje preventivne vadbe, ki zmanjša možnost za nastanek poškodb in pomembno vpliva na uspešnost pri plesu.

Redna cena učbenika je 27,50 EUR.

Promocijska cena do 18. 10. 2024 (15 % popust): 23,38 EUR.

Cena za študente UP FVZ (15 % popust): 23,38 EUR. *

***Opomba:** promocijski popust in popust za študente UP FVZ se seštevata. Do 18. 10. 2024 velja za študente UP FVZ 30% popust. Cena: 19,25 EUR.

Cena za člane Alumni kluba UP (10 % popust): 24,75 EUR.

Navodila za plačilo nakupa in prevzem učbenika:

1. Znesek za plačilo učbenika nakažete skladno s priloženimi Navodili za pravilno izpolnjevanje obrazca UPN ([Navodila za plačilo](#)).
2. Na elektronski naslov narocanje@fvz.upr.si pošljete sporočilo z navedbo, kateri učbenik ste naročili in kdaj ste ga plačali ter **obvezno naslov**, kamor želite, da se vam knjiga pošlje. Učbenik vam bomo poslali po pošti v roku 3 do 5 dni od dneva, ko je nakazilo vidno na TRR fakultete. Učbeniku bomo priložili račun, ki služi kot potrdilo o opravljeni storitvi in ga ne plačate.
3. Poštšina je strošek naslovnika in se jo plača po povzetju (velja za pošiljanje v Sloveniji).