**NABÍDKA ODBORNÝCH SEMINÁŘŮ VE FYZIO GYM COOPER**

Rozšiřující seminář pro trenéry sportovního lezení B, C. Lze započítat dle nového kvalifikačního řádu ČHS jako kurz pro obnovení příslušné licence.

**Registrace: email:** [**info@fyziogym.cz**](mailto:info@fyziogym.cz)**, tel: 773 661 887,** [**www.fyziogym.cz**](http://www.fyziogym.cz)

**Školitelé:** Nikol Chovanová, Patrik Chovan, Martin Vanko

**1: SPRÁVNÉ PROVEDENÍ ZÁKLADNÍCH CVIKŮ – PŘÍTAHY, SHYB, KLIK**

**Termín**: 21.4.2018, 9-17hod

**Cena**: 1860Kč.

V ceně je zahrnuto malé občerstvení.

**Probíraná témata:**

* Příprava z hlediska mobility, stability a síly.
* Metodiky nácviku.
* Základní technické provedení cviků s ohledem na fyziologické a optimální nastavení těla.
* Variace cviků.
* Časté chyby.

**Cíl semináře:**

* Vysvětlení a nácvik správné techniky provádění cviků a přípravy na ně, zajišťující posílení těla a prevenci zranění.

**Pro koho je seminář vhodný:**

* Pro amatérské i profesionální sportovce, sportovní trenéry a instruktory, zejména vhodný je pro sportovní trenéry a instruktory dětí, kde je správná technika těchto často prováděných cviků zcela stěžejní!

**2: SPRÁVNÉ PROVEDENÍ ZÁKLADNÍCH CVIKŮ – VÝPAD, DŘEP, HIP HINGE**

**Termín**: 22.4.2018, 9-17hod

**Cena:** 1860Kč.

V ceně je zahrnuto malé občerstvení.

**Probíraná témata:**

* Příprava z hlediska mobility, stability a síly.
* Metodiky nácviku.
* Základní technické provedení cviků s ohledem na fyziologické a optimální nastavení těla.
* Variace cviků.
* Časté chyby.

**Cíl semináře**:

* Vysvětlení a nácvik správné techniky provádění cviků a přípravy na ně, zajišťující posílení těla a prevenci zranění.

**Pro koho je seminář vhodný:**

Pro amatérské i profesionální sportovce, sportovní trenéry a instruktory, zejména vhodný je pro sportovní trenéry a instruktory dětí, kde je správná technika těchto často prováděných cviků zcela stěžejní!

V případě zájmu o bližší informace nebo přihlášení na seminář nás neváhejte kontaktovat

**3: IDENTIFIKACE CHYB V ZÁKLADNÍCH KAŽDODENNÍCH POHYBECH A JEJICH KOREKCE**

**Termín:** 26.5.2018, 9-17hod

**Cena:** 1860Kč.

V ceně je zahrnuto malé občerstvení.

**Probíraná témata:**

* Identifikace chyb v držení těla a pohybu v aktivitách běžného dne.
* Korekce držení těla ve stoji a pohybu.

(stoj a jeho variace, výstup do schodů, dřep, zvedání břemene, pohyby horních končetin, pohyby páteře a hlavy, sed a leh, aj.)

Cíl semináře:

* Edukace správného provedení výše zmíněných činností ve správných pohybových stereotypech, které na tělo nemají deformativní vliv. Seminář je převážně praktický.

**Pro koho je seminář vhodný:**

* Seminář je vhodný pro každého člověka. Chyby (špatné pohybové návyky) v základních každodenních pohybech mohou být nenápadnou cestou k bolestem a zranění. Počet opakování pohybů, které zatěžují či poškozují pohybový aparát, je v tomto případě každodenních činností enormní. Korekce těchto špatných pohybových návyků může odstranit stávající bolesti kloubů, působí prevenčně a zlepšuje kvalitu života.

V případě zájmu o bližší informace nebo přihlášení na seminář nás neváhejte kontaktovat