



## **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