



FIT STUDIO O.K.
ve spolupráci s
Českou unií sportu
srdečně zve
rodiče, trenéry a všechny
sportovní příznivce
na seminář



PŘÍČINY A PREVENCE ZRANĚNÍ SPORTOVCE

KDY: v sobotu **28. března 2020** od **9.00 - 11.00 hodin**

KDE: FIT STUDIO O.K., z. s. V. Soumara 2300,
Zimní stadion Tábor

S SEBOU: přezutí, případně sportovní oblečení

PROGRAM

TEORIE: vysvětluje příčiny zranění, předcházení, jak reagovat na zranění během zátěže, nejčastěji přetížené oblasti pohybového systému u jednotlivých sportů

DIAGNOSTIKA: posturální odchylky v oblasti páteře (držení těla), dolních a horních končetin, chybné pohybové stereotypy

PRAXE: ukázky cviků s důrazem na optimální pohybové funkce, využití vhodných pomůcek (BOSU, fitballs – velké míče, overballs, GRID, *foam rollers - pěnové válce ...)

LEKTOŘI

MUDr. Eva Kolomazníková, tělovýchovné pracoviště Nemocnice Tábor a. s., bývalá reprezentantka ČR v triatlonu

Mgr. Václav Kubiček, hlavní fyzioterapeut FK Mladá Boleslav, praxe ATODA Medical Praha, Centrum pohybové medicíny Praha – prof. Pavel Kolář

Jednostranné nebo nadměrné zatížení dětí a mládeže ve sportovní praxi může vést k funkčním poruchám pohybového aparátu.

Vhodná kompenzační cvičení by měla být nedílnou součástí každého kvalitního tréninkového procesu sportovců bez rozdílu věku a stupně trénovanosti. Důsledné a pravidelné zařazování kompenzace pomáhá nejen zabránit vzniku bolestivých funkčních a později strukturálních poruch hybného systému, ale také předcházet zranění a zlepšit výkonnost.

Vstup zdarma!

Akce je určena všem zájemcům o rozšíření teoretických a praktických poznatků jak vhodně a zdravě ovlivnit kvalitu sportovního tréninku dětí a mládeže.