



fyzio trek

vaše cesta ke zdraví

COMPLEXCORE 
STABILISATION BY ACTIVITY

ONLINE SEMINÁŘ

Datum: sobota, 17. 10. 2020

Čas: 10:00 - 12:00

Cena: 800 Kč

Přednášející: Roman Jahoda (www.complexcore.at)

Obsah:

- TEORETICKÁ ČÁST (30 min)
 - základní informace – mobilita a stabilita

- PRAKTICKÁ ČÁST (1 – 1,5 hod)
 - ukázka cviků a jejich video rozbor (využití ComplexCore softwaru)
 - pohled do obecných témat probíraných na kurzu jako jsou:
 - mobilita hrudní páteře
 - mobilita kyčelního kloubu
 - core stabilita
 - stabilita pánve
 - stabilita lopatky

- Ukázka ComplexCore⁺ testování pacientů a sportovců (10 min)

Přihlášky zasílejte na info@fyziotrek.cz

V případě potřeby, volejte na 721 904 201 (Mgr. Barbora Pyšková)

Více informací o konceptu najdete na <https://www.complexcore.at/en/concept>



fyzio trek

vaše cesta ke zdraví

COMPLEXCORE 
STABILISATION BY ACTIVITY

CYKLUS ONLINE PŘEDNÁŠEK

Délka: 1,5 – 2 h

Čas: 10:00 - 12:00

Cena: 1 000 Kč

Přednášející: Roman Jahoda (www.complexcore.at)

OBSAH:

- krátké představení (15-30 min)
- praktická část – ukázka cviků a jejich video rozbor softwaru ComplexCore (1-1,5h)

TÉMATA:

Obecná témata pro trenéry, sportovce, fyzioterapeuty a / nebo zájemce:

- STABILITA – OSA DOLNÍ KONČETINY
 - interakce core, pánve a kotníku
 - sobota, 31. 10. 2020
- STABILITA – RAMENNÍ KLOUB
 - interakce páteře, lopatky a ramenního kloubu
 - neděle, 1. 11. 2020
- MOBILITA
 - zlepšení rozsahu pohybu hrudní páteře, kyčelního kloubu a kotníku
 - sobota, 7. 11. 2020

Specifické patologie pro fyzioterapeuty nebo jiné zdravotnické pracovníky (pro trenéry v případě zájmu o danou problematiku):

- Páteř – LUMBAGO
 - neděle, 8. 11. 2020
- Ramenní kloub – IMPINGEMENT
 - sobota, 14. 11. 2020
- Kolenní kloub – PORANĚNÍ KŘÍŽOVÉHO VAZU
 - neděle, 15. 11. 2020

Přihlášky zasílejte na info@fyziotrek.cz

V případě potřeby, volejte na 721 904 201 (Mgr. Barbora Pyšková)

Více informací o konceptu najdete na <https://www.complexcore.at/en/concept>