



fyzio trek

vaše cesta ke zdraví

COMPLEXCORE STABILISATION BY ACTIVITY **ONLINE ÚVODNÍ SEMINÁŘ**

Datum: sobota, 20. 2. 2021

Čas: 9:00 – 11:00

Cena: 800 Kč (sleva 50% pro studenty)

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 najdete na www.fyziotrek.cz

V případě potřeby nás kontaktujte na info@fyziotrek.cz, 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

Cena: 1 000 Kč/ téma (sleva 50% pro studenty)

Přednášející: Roman Jahoda (www.complexcore.at)

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

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

OBSAH:

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

TÉMATA:

- **DOLNÍ KONČETINA (neděle, 21. 2. 2021, 9:00)**
 - OSA DOLNÍ KONČETINY (Stabilita)
 - PORANĚNÍ KŘÍŽOVÉHO VAZU- interakce core, pánve a kotníku
- **RAMENNÍ KLOUB (neděle, 21. 2. 2021, 17:00)**
 - STABILITA
 - IMPINGEMENT- interakce páteře, lopatky a ramenního kloubu
- **MOBILITA (sobota, 27. 2. 2021, 9:00)**
 - LUMBAGO
 - SKOLIÓZA- zlepšení rozsahu pohybu hrudní páteře, kyčelního kloubu a kotníku
- **PÁTEŘ (sobota, 27. 2. 2021, 17:00)**
 - LUMBAGO
 - SKOLIÓZA

Přihlášky najdete na www.fyziotrek.cz

V případě potřeby nás kontaktujte na info@fyziotrek.cz, 721 904 201 (Mgr. Barbora Pyšková)

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