

Pohybový aparát běžce

Anatomie, diagnostika, testy, cvičení

Komu je seminář určen?

- Kondičním běžcům, kteří by rádi rozšířili své tréninkové poznatky a zlepšili péči o svůj pohybový aparát
- Trenérům kondičních běžců, kteří by se chtěli naučit, jak rozpoznat základní problémy pohybového aparátu a jak dále postupovat

Co je obsahem semináře?

- Základní anatomie pohybového aparátu běžce
- Svalové dysbalance a jejich řetězení po celém těle
- Základní testování pohybového aparátu
- Strečink, kompenzační cvičení
- Bolesti při běhu a jak je řešit - diskuze

Kromě praktických příkladů nesprávného držení těla, které většinou souvisí i s nesprávnou technikou běhu Vás naučíme jednoduché testy a sdělíme, kdy si můžete pomoci sami a kdy se již obrátit na odborníka. Odpovíme Vám na vše, co Vás o pohybovém aparátu běžce zajímá.

Lektoři: Mgr. Marcela Bartoňová (Lajnerová)

Termín a místo: 23.11. 2019, od 10 do 16 hodin, **Vital Praha**, Nedvězská 2223/29, nedaleko metra Skalka, Praha 10, 100 00, max. 15 osob

Přihlášky a cena: přihlášky do 14 ti dnů před seminářem spolu s platbou **1900,-** na účet č.

123-17510277/0100 (do zprávy pro příjemce uveďte své jméno).

Pro členy Českého běžeckého klubu sleva 10%.

V případě neúčasti nevzniká nárok na vrácení platby. Platbu nelze převádět na jiný seminář.

Co na semináři získáte: skripta, malé občerstvení a kromě certifikátu o jeho absolvování mnoho nových poznatků i praktických zkušeností

Doporučená literatura:

KOLÁŘ, P. et al., **Rehabilitace v klinické praxi**, Galén, 2009, ISBN 978-80-7262-657-1

TVRZNIČEK, A., GERYCH, D. **Velká kniha běhání**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4872-6 (k dostání na místě)

ČLÁNKY NA RUNGO.CZ: <http://hledej.idnes.cz/clanky.aspx?q=marcela+lajnerova>

Garantem školení je Metodická komise Českého atletického svazu