

Běžecký kineziotaping

Pomoc při nejčastějších akutních i chronických bolestech při běhu

Komu je seminář určen?

Kondičním běžcům i trenérům, kteří by se rádi s touto metodou seznámili, prakticky se naučili její základy a dozvěděli se, jak tejpování nejlépe v běžecké přípravě využít.

Lektor: **Mgr. Marcela Bartoňová (Lajnerová)**

Co je obsahem semináře?

- Obecné zásady a principy aplikace kineziotejpu
- Základní anatomie pohybového aparátu běžce
- Praktické ukázky a nácvik využití kineziotejpů
 - Kineziotaping v běžecké praxi - diskuse

Termín a místo: 8.2. 2020, od 10 do 17 hodin, **Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy**, José Martího 269/31, Praha 6 – Veleslavín, **učebna P8**, max. 15 osob

Přihlášky a cena: platba do 14 dnů od registrace **2800,- Kč**
na účet č. **7786860003/4000** (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.

V ceně semináře: kineziotejpy pro praktický nácvik v rámci semináře, malé občerstvení a kromě certifikátu o absolvování mnoho nových poznatků i praktických zkušeností

Co s sebou: ostré nůžky, nejlépe určené přímo a jen na kineziotaping, krátké pohodlné kraťasy nebo trenýrky

Doporučená literatura:

- Chris Jarmey a John Sharkey, **Atlas svalů Anatomie**, CPress, Brno, 2019, ISBN 978-80-264-2503

Garantem semináře je Metodická komise Českého atletického svazu