

**FIT STUDIO O.K. VE SPOLUPRÁCI S HC TÁBOR SRDEČNĚ ZVE RODIČE, TRENÉRY A VŠECHNY SPORTOVNÍ PŘÍZNIVCE NA SEMINÁŘ**

# **KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE VE SPORTOVNÍ PRAXI**

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.

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

**KDY: v sobotu 12.5., 9.00 - 11.30**

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



**S SEBOU: vhodné přezutí, event. také sportovní oblečení ☺**

**VSTUP: ZDARMA**

## **PROGRAM:**

**TEORIE:** kdy je vhodné zařadit kompenzační cvičení u dětí a mládeže, nejčastěji přetížené oblasti pohybového systému u jednotlivých sportů, cíle kompenzačního cvičení, posturální odchylky pohyb. syst. včetně možností jejich ovlivnění pomocí kompenzačního cvičení

**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:**

**Mgr. Václav Kubíček** - hlavní fyzioterapeut FK Mladá Boleslav, praxe **ATODA Medical Praha**  
Centrum pohybové medicíny Praha - prof. Pavel Kolář

**Mgr. Olga Kunderátová** - kondiční trenérka dětí a mládeže

**Jan Cuřín** - fyzioterapeut, masér - člen olympijského teamu českých rychlobruslařek  
v jihokorejském Pchjongčchangu

**Počet účastníků je omezen!**

**BLIŽŠÍ INFO, PŘIHLÁŠKY:** Mgr. Olga Kunderátová - 603 329 010, [info@okfitstudio.cz](mailto:info@okfitstudio.cz), **nejdéle do 4.5.2018**

**Fit Studio O.K.**  [www.okfitstudio.cz](http://www.okfitstudio.cz)

