

# ZDRAVÉ TĚLO A SPORT

WORKSHOP

## PRO VOLEJBALISTY

...SPORTUJTE NA PLNO, BEZ BOLESTI A  
ZRANĚNÍ!

- NAUČTE SE JAK SE NA SPORT SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT
- JAK TĚLO PO SPORTU KOMPENZOVAT A REGENEROVAT
- STREČINK ANO NEBO NE? A KDY?
- POSÍLENÍ A ZPEVNĚNÍ STŘEDU TĚLA "CORE"
- SPRÁVNÉ ZATÍŽENÍ KLOUBŮ A PÁTEŘE PŘI SPORTU
- KOMPENZAČNÍ CVIKY PRO BEDERNÍ, HRUDNÍ I KRČNÍ PÁTEŘ
- VYUŽITÍ BALANČNÍCH PLOCH KE CVIČENÍ THERABANDŮ, VÁLCŮ A MÍČŮ K ROLOVÁNÍ SVALŮ A FASCIÍ
- JAK FUNGUJÍ TEJPY?



INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP PŘI CVIČENÍ,  
DLOUHOLETÁ PRAXE V OBORU...

VÍCE NA: [WWW.FYZIOTERAPIE-RG.CZ](http://WWW.FYZIOTERAPIE-RG.CZ)

KONTAKTUJTE MĚ NA  
[GEFFERTOVA@FYZIOTERAPIE-RG.CZ](mailto:GEFFERTOVA@FYZIOTERAPIE-RG.CZ)

603 218 992