

ANO, MŮŽETE

SPORT:

- ZVÝŠIT VAŠE SPORTOVNÍ VÝKONY
- ZLEPŠIT SVOJÍ HRU
- SPORTOVAT S RADOSTÍ V HARMONICKÉM POHYBU
- VYHNOUT SE ZRANĚNÍM
- ZLEPŠIT ORIENTACI V PROSTORU
- ZVÝŠIT FYZICKOU I PSYCHICKOU ODOLNOST
- OBNOVIT A ZPROVOZNIT SENZORY POLOHY



STABILITA.EU
LUKAS-PUTTA.CZ

ZDRAVÍ:

- ZÍSKAT VNITŘNÍ STABILITU A KOORDINACI POHYBU
- KAŽDÝM POHYBEM POSILOVAT A TVAROVAT SVOJÍ POSTAVU
- ZPRACOVAT STRESOVÉ REAKCE TĚLA
- ZLEPŠIT METABOLISMUS
- UPRAVIT POLOHU PÁNEVNÍ KOSTI A S TÍM SOUVISEJÍCÍCH POTÍŽÍ
- MÍT SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA
- NAPRAVIT LORDÓSU
- POROZUMĚT MECHANISMU ZRANĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN
- URYCHLIT POÚRAZOVOU REHABILITACI

To vše Vám umožní

KURZ POHYBOVÉ STABILITY

Systém, které Vás naučí principy harmonického efektivního pohybu bez zranění. Naučíte se vědomě využívat hlubokého stabilizačního svalstva, pohybové a polohové senzory těla.

Získané znalosti využijete při jakémkoliv sportu i v každodenním životě.

KURZ:

- jednodenní – cca 6 výukových hodin.
- individuální přístup, max. 8 lidí.

S SEBOU:

- psací potřeby
- sportovní oblečení umožňující volný pohyb

Na kurzu je možné pořizovat foto i video-dokumentaci pro vlastní potřebu, uveřejňování pouze se souhlasem SQUASHPARKU a zúčastněných osob.

INFORMACE V PŘÍPADĚ ZÁJMU:

- Lukáš Putta
- info@stabilita.eu
- mobil **+420 773 562 986**
- nebo na recepci SQUASHPARKU Cibulka

Rovnováha*Těla*

www.STABILITA.eu