

**Centrum
pohybové
medicíny**
Pavla Koláře

Skupinové cvičení FIT KID Sport

**Kompenzační cvičení
pro sportující děti a mládež
podle principů DNS**



Nový projekt Centra pohybové medicíny: FIT KID Sport

Kurz kompenzačního cvičení pro sportující děti ve věku 8–15 let, vytvořený na základě principů Dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS) profesora Pavla Koláře.

Cílem tohoto specializovaného kurzu je naučit sportovce správné pohybové a dechové stereotypy potřebné pro jejich konkrétní sport a tím zaručit bezproblémový tělesný vývoj a předcházet zdravotním problémům z přetížení. Právě u dětí a mládeže se následky sportovního přetížení projevují bolestmi pohybového aparátu, zhoršením výkonu a nezřídka i předčasným ukončením sportovní kariéry.



V rámci našeho cvičení se dbá na přesnou polohu v každém kloubu a na integraci hlubokého stabilizačního systému páteře do složitých sportovních pohybů. Tím se optimalizuje distribuce vnitřních sil působících na páteř a klouby a vzniklý pohyb se stane i při vysoké sportovní zátěži šetrný vůči tělu. Právě z tohoto důvodu známí sportovci jako Jaromír Jágr, Ondřej Synek, Tomáš Berdych nebo Ester Ledecká již integrovali principy DNS do svého tréninku.

Nabízíme tříměsíční program vedený fyzioterapeutem Centra pohybové medicíny Pavla Koláře, který je vytvořen na míru konkrétnímu sportu. Lekce probíhají v našich prostorách na Waltrovce nebo na Chodově, popřípadě i přímo v klubu a přítomnost dětského trenéra je samozřejmě vítána. V rámci kurzu lze také objednat kompletní kineziologický rozbor sportovce, který popíše stav pohybového aparátu, jeho možnosti a stanoví potencionální rizika s ohledem na vykonávanou sportovní aktivitu.

Ceník:

Individuální kineziologický rozbor sportovce	1 400 Kč/osoba
Tříměsíční skupinový kurz v CPM (12× 60 minut, max. 7 dětí)	3 500 Kč/osoba
Tříměsíční individuální kurz v CPM (12× 60 minut)	11 880 Kč/osoba
Skupinový kurz v prostorách sportovního klubu dle domluvy	

Klinika CPM Chodov

Pyšelská 2361/4
149 00 Praha 4 – Chodov
+420 222 204 304
info@cpmpk.cz

Klinika CPM Waltrovka

Walterovo náměstí 329/2
158 00 Praha 5 – Jinonice
+420 222 204 304
info@cpmpk.cz

Jak se přihlásit

+420 222 204 304
recepce@cpmpk.cz

Co si vzít s sebou na lekci

Pohodlné sportovní oblečení

Kde lekce probíhají

Chodov – Pyšelská 4, Praha 4
Waltrovka – Walterovo náměstí 329/2, Praha 5