

IMPROVE ACADEMY s. r. o., Za Strahovem 392/76, 160 00 Praha 6

OSVĚDČENÍ

o absolvování workshopu

KYČELNÍ OHYB

lektor: Mgr. Robert Chott

jméno, příjmení, titul

Vojtěch Starynský

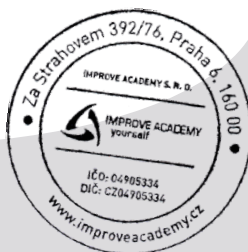
datum a místo narození

27. 3. 1997, Břeclav

Náplň workshopu:

anatomie kyčelního kloubu (kosti, svaly, vazivo)
základní schéma pohybu (kloubní rozsahy a jejich testování)
abnormality ve struktuře a pohybu
vztah aktivity kyčelních svalů a funkce ostatních tělních celků
inspirace rozcvičení a aktivace kyčelních svalů
učební metodika kyčelního ohybu
cviky s dominancí kyčelního ohybu (mrtvý tah a jeho varianty)
stabilizace trupu s ohledem na míru kyčelní flexe

V...Praze... dne 18. 9. 2022...



Petr Nepelch