



# Spiral Stabilization

## Spiralstabilisation

### Spirální stabilizace

# POTVRZENÍ O ÚČASTI

Kurz 1 A,B,C,D

**Základní cviky a manuální techniky**

**Hlavní principy metody**

**Hlavní funkce stabilizačních řetězců**

**CÍLENÉ ANATOMICKÉ RELAXAČNÍ MASÁŽE**

**S PROTAŽENÍM SVALŮ**

Svalová analýza v klidu a v pohybu.

Manuální uvolnění svalů s napětím. Protážení svalů zkrácených. Mobilizační a trakční techniky. Příprava na cvičení. Opakování cviků.

Odstranění negativních faktorů vedoucích k rozvoji poruch páteře a velkých kloubů.

*Spirální  
stabilizace  
Cvičení pro Vaši páteř*

Dne ..... 12.10. až 15.10.2023 ..... pan/paní ..... **Josef Brandtl** (nar. 23.7.1974) .....  
absolvoval/-a kurz metody **Spirální stabilizace páteře.**

Kurz vedla Mgr. Jana Dolejší osobně  
Brodec dne 15.10.2023

*J. Dolejší*