



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 **Oldřiška Brandtlová** (nar. 21.7.1982)
absolvoval/-a kurz metody **Spirální stabilizace páteře.**

Kurz vedla Mgr. Jana Dolejší osobně
Brodec dne 15.10.2023

J. Dolejší