

ŠPORTOM K ZDRAVIU, NIE K TRVALEJ INVALIDITE.



INFO@ASKPN.SK | WWW.ASKPN.SK

**3. DECEMBRA
2018**

O 16:30 MESTSKÉ KULTÚRNE
STREDISKO MALÁ SCÉNA

VÝZNAM FYZIOTERAPIE V ŽIVOTE
MLADÉHO ŠPORTOVCA

Daniel KOREC

PIEŠŤANSKÉ REGENERAČNÉ CENTRUM LINEA



TÉMA: VÝZNAM FYZIOTERAPIE V ŽIVOTE MLADÉHO ŠPORTOVCA

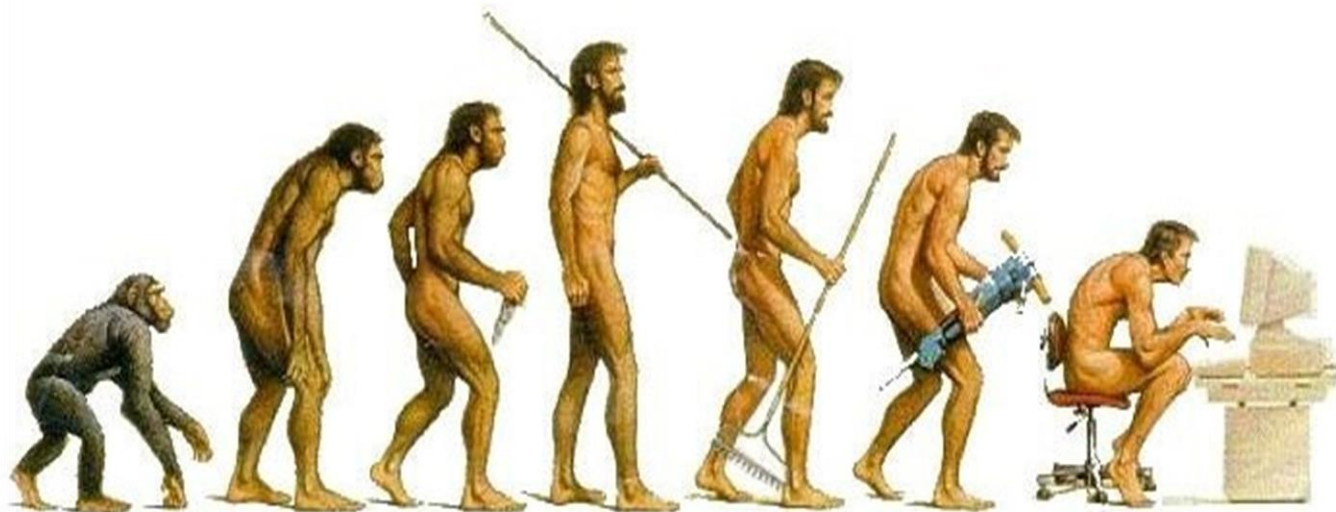


FYZIOTERAPEUT: DANIEL KOREC

AKO SA HÝBEME / NEHÝBEME DNES... ?

CHARAKTERISTIKA DNEŠNEJ DOBY Z HĽADISKA POHYBOVEJ STRÁNKY:

- TECHNOLÓGIE
- DLHODOBÝ SED
- NEDOSTATOK POHYBU
- JEDEN ŠPORT



Regeneration center
LINEA

PhysioZone[®]
by Linea

DoctorsZone[®]
by Linea

MassageZone[®]
by Linea

POROVNANIE DNEŠNEJ DOBY S MINULOSŤOU...

DNEŠNÁ DOBA:

- TRÁVENIE VOĽNÉHO ČASU DOMA
- NEDOSTATOK VŠEOBECNEJ
POHYBOVEJ AKTIVITY
- ZLÁ ŽIVOTOSPRÁVA

MINULOSŤ:

- TRÁVENIE VOĽNÉHO ČASU VONKU
- VŠEOBECNÁ POHYBOVÁ PRÍPRAVA
FORMOU HIER NA ULICI
- LEPŠIA KVALITA POTRAVÍN



Regeneration center
LINEA

PhysioZone[®]
by Linea

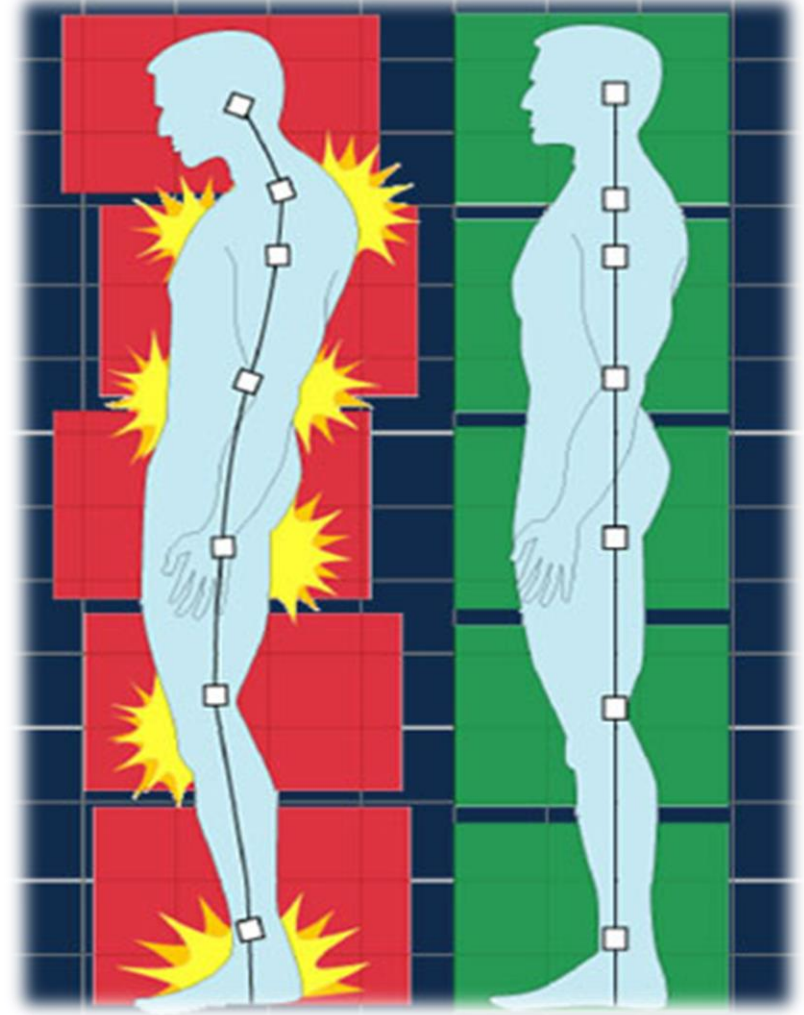
DoctorsZone[®]
by Linea

MassageZone[®]
by Linea

SVALOVÉ DYSBALANCIE A ZLÉ DRŽANIE TELA U ŠPORTOVCOV:

SVALOVÁ DYSBALANCIA:

- NEROVNOVÁHA MEDZI FÁZICKÝMI A POSTURÁLNYMI SVALMI
- OVYPLYVŇUJE DRŽANIE TELA
- ZHORŠUJE SVAL. KOORDINÁCIU
- OBMEDZUJE ROZSAH POHYBOV
- ZVYŠUJE NÁCHYLNOSŤ KU ZRANENIU
- VEDIE K DEGENERATÍVNYM ZMENÁM



Regeneration center
LINEA

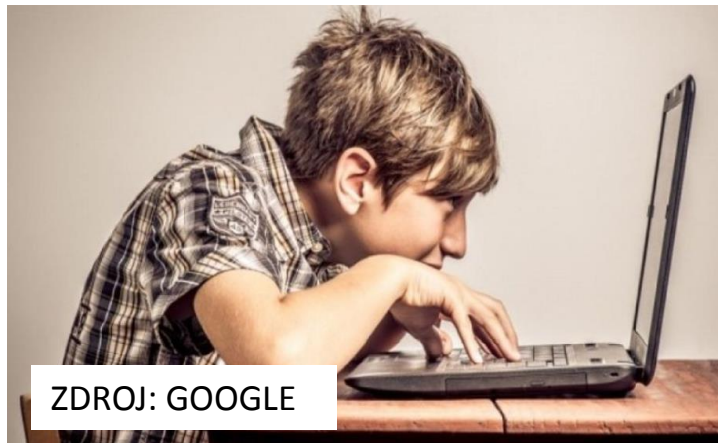
PhysioZone[®]
by Linea

DoctorsZone[®]
by Linea

MassageZone[®]
by Linea

NAJČASTEJŠIE PRÍČINY SVALOVÝCH DYSBALANCIÍ:

- ZLÉ POHYBOVÉ A POSTURÁLNE STEREOTYPY
- FUNKČNÉ PORUCHY CHRBTICE
- DLHODOBÉ NESPRÁVNE SEDENIE
- JEDNOSTRANNE ZAMERANÉ ŠPORTOVÉ ČINNOSTI
- STRES, STRACH...



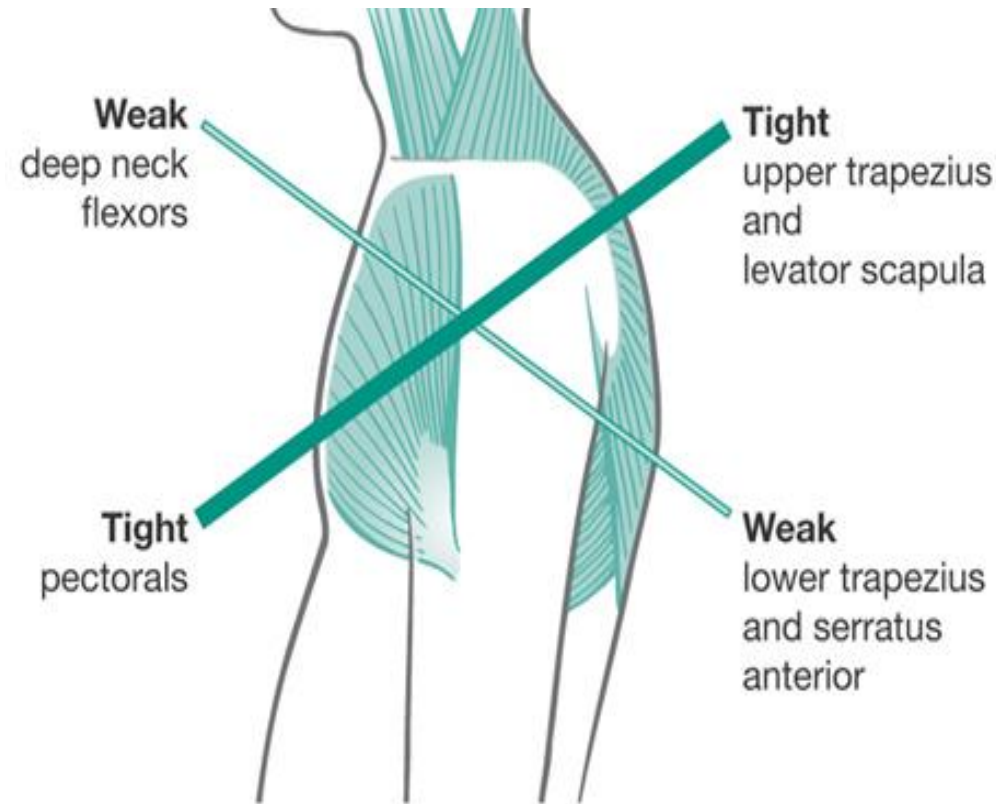
Regeneration center
LINEA

PhysioZone[®]
by Linea

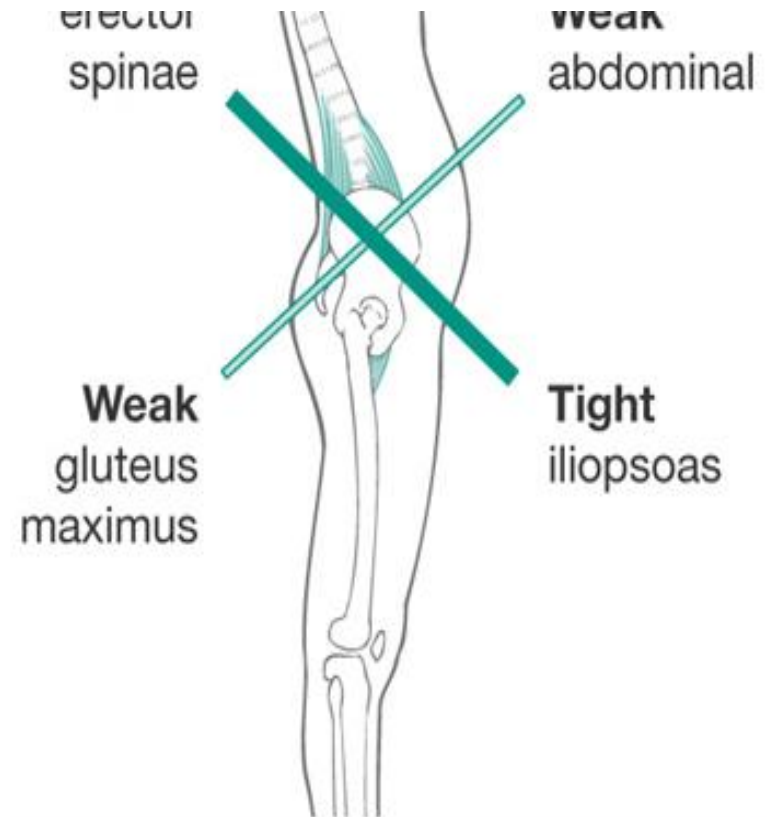
DoctorsZone[®]
by Linea

MassageZone[®]
by Linea

HORNÝ SKRÍŽENÝ SYNDRÓM, DOLNÝ SKRÍŽENÝ SYNDRÓM:



Upper Crossed Syndrome



Lower Crossed Syndrome



Regeneration center
LINEA

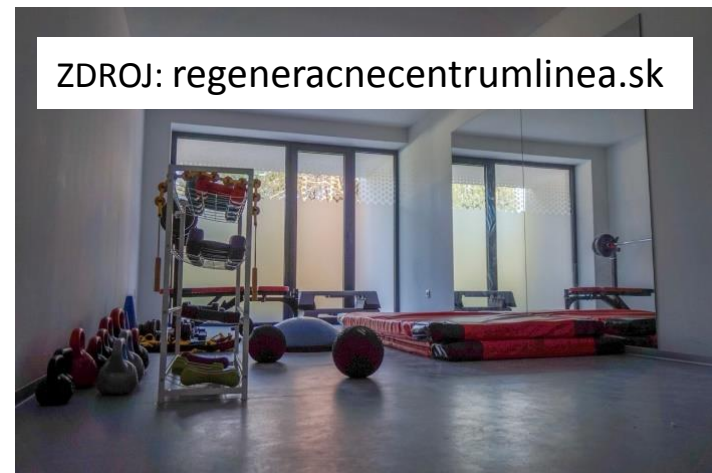
PhysioZone[®]
by Linea

DoctorsZone[®]
by Linea

MassageZone[®]
by Linea

KOMPENZAČNÉ CVIČENIA:

- KOMPENZÁCIA = VYVÁŽENIE
- CIELENE ZAMERANÉ TELESNÉ CVIČENIA, KTORÉ POZITÍVNE OVPLYVŇUJÚ POHYBOVÝ SYSTÉM
- PÔSOBIA NA PASÍVNE A AKTÍVNE ZLOŽKY POHYBOVÉHO SYSTÉMU
- DÔRAZ NA PRESNÉ PREVEDENIE CVIČENÍ A INDIVIDUÁLNOŠŤ PRE KAŽDÉHO ŠPORTOVCA



TYPY KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ:

- UVOĽŇOVACIE...
- NAŤAHOVACIE...
- POSILŇOVACIE...



Regeneration center
LINEA

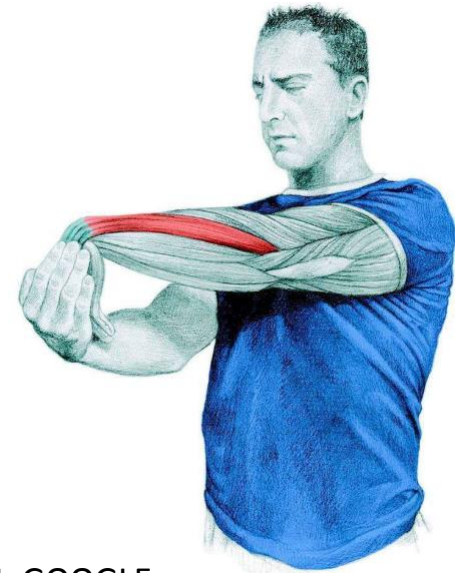
PhysioZone [®]
by Linea

DoctorsZone [®]
by Linea

MassageZone [®]
by Linea

VÝZNAM STREČINGU V ŠPORTE:

- ZLEPŠENIE OHYBNOSTI, VYTRVALOSTI A SVALOVEJ SILY
- ZLEPŠENIE SVALOVEJ A KÍBOVEJ POHYBLIVOSTI
- LEPŠIA SCHOPNOSŤ VYVINÚŤ MAXIMÁLNU SVALOVÚ SILU VĎAKA ZVÝŠENÉMU ROZSAHU POHYBU
- ZLEPŠENIE DRŽANIA TELA
- PREVENCIA BOLESTÍ, ZNÍŽENIE SVALOVÉHO NAPÄTIA
- PREVENCIA ZRANENÍ
- SKVALITNENIE ROZCVIČKY A ZOTAVENIA V RÁMCI T.J. (NELSON,KOKKONEN)



ZDROJ: GOOGLE

SYNERGICKÁ OBLASŤ NÁPLNE A ČINNOSTÍ CENTRA



CIEĽOM JE POSKYTNÚŤ KOMPLEXNOSŤ SLUŽIEB NA JEDNOM MIESTE.

ZLATÝ PARAOLYMPIONIK JOŽKO METELKA...

POZNÁTE JEHO PRÍBEH...? JE PROTOTYPOM SLOVENSKÉHO BOJOVNÍKA A RÁD SA INŠPIRUJE
HESLOM VEĽKÉHO SLOVÁKA - MILANA RASTISLAVA ŠTEFÁNICA:

JA SA PREBIJEM, PRETOŽE SA PREBIŤ CHCEM...!



**JOZEF
METELKA**

A handwritten signature in blue ink.

Štvornásobný majster sveta a zlatý olympionik v cyklistike.

JOŽKO METELKA: DÔKLADNÁ REGENERÁCIA A V PRÍPADE ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV VČASNÁ
A PRESNÁ DIAGNOSTIKA JE PRE MŇA VRCHOLOVÉHO ŠPORTOVCA ŽIVOTNE DÔLEŽITÁ.

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ

KOMPLEXNÉ REGENERAČNÉ SLUŽBY NA JEDNOM MIESTE
PRE KAŽDÉHO Z VÁS!



Regeneration center
LINEA

REGENERAČNÉ CENTRUM LINEA
OTVORENÉ PRE VEREINOSŤ.

regeneracnecentrumlinea.sk