

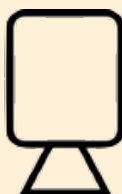
CENTRUM BEŽECKEJ TERAPIE

WORKSHOP : SPRÁVNA TECHNIKA BEHU podľa POSE METHOD



OBSAH

zručnosti, drily a techniky pre zlepšenie Vášho behu podľa pose method bežeckého štandardu



METÓDA

celosvetovo uznávaný štandard správnej techniky behu, základné princípy, teória a prax, individuálna videoanalýza

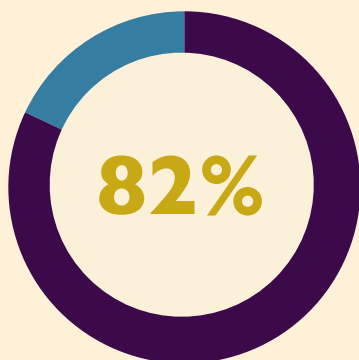


ĽUDIA

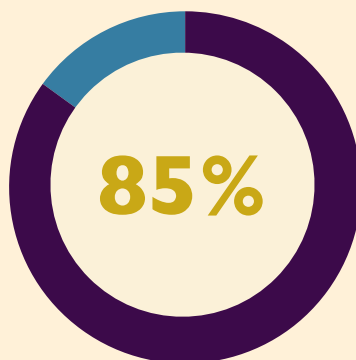
Mgr. Monika Ruffíni, certifikovaný running technique specialist, profesionálni tréneri atletiky

Realita v číslach

Bežci s došlapom na pätu



Bežecké zranenia



Naše know-how

- o vedecky uznávaná metodika učenia sa správnej technike behu podľa pose method bežeckého štandardu
- o individuálna analýza techniky behu
- o bežecké zranenia, ich prevencia a uplatnenie správnej techniky behu
- o bežecké cvičenia a drily pre nácvik správnej techniky behu
- o špecifické cvičenia na zlepšenie flexibility a koordinácie pohybov
- o špecifické cvičenia na zlepšenie sily a dynamiky pohybov

predchádzajte zraneniam



zvyšte efektivitu behu



zlepšite svoj bežecký výkon



Ďalšie informácie:

Centrum bežeckej terapie
Na kopci 20
Bratislava, 81102
Slovakia

+421 (915) 793 826

info@bezeckaterapia.sk

www.bezeckaterapia.sk

Vaše benefity

Pravidelná pohybová aktivita sa osvedčila ako podpora produktivity a znižovania absencie v zamestnaní. Rovnako zlepšuje mentálne zdravie a zmysel pre self-management. Povzbud'te Vašich zamestnancov zúčastniť sa na tomto zábavnom a progresívnom workshope. Sprostredkujte im nové poznatky z oblasti teórie a praxe bežeckého tréningu, aby dlhodobu, bezpečne a efektívne zlepšovali svoju bežeckú kondíciu, dosahovali dobré výsledky a mali z behania radosť.