



Česká asociace Sport pro všechny
Vás zve na:

Cvičení při endoprotéze a prevence

Pořadatel: Dům sportu Brno, Merhautova 46, 613 00 Brno

Datum: sobota 14.3.2026

Místo konání: **Střední zdravotnická škola, Merhautova 15, 613 00 Brno**

Cena: 650,- Kč člen ČASPV, 850,- ostatní

Člen ČASPV uplatňující výhody musí být registrován v centrální evidenci 30 dní před akcí.

Zveme Vás na specializovaný seminář zaměřený na cvičení při totálních náhradách kyčlí, kolen a ramen. Den plný odborných informací, inspirace i praktických ukázek je určen instruktorům, cvičitelům i široké veřejnosti, která se chce dozvědět více o možnostech bezpečného a účinného pohybu po endoprotéze a jako prevenci před operací.

Prezence: 9:30

Zahájení: 1.blok 10:00-12:00 (12:00-12:30 přestávka) 2.blok 12:30-14:00

Diskuze: 14:00-14:30

Ukončení: 14:30

Přihlášky: do 28.2.2025 nebo naplnění kapacity **na e-mail: dumsporту@caspv.cz**

Lektorka: Mgr. Veronika Pecková – Fyzioterapeutka a instruktorka ZdrTV

Program:

Kyčle a kolena

Bezpečné a pohybové stereotypy a „zakázané“ pohyby

Stabilita pánve, opora plosky, osa dolních končetin

Posilování a koordinace – využití overbalů a therabendů

Cvičení dřepy, výpady a skluzové varianty

Ramena

Základní informace o „zakázaných“ pohybech

Zvětšení rozsahu pohybu v otevřených/uzavřených řetězcích

Posilování a koordinace s overbaly a therabendy

Opory, stabilita, síla, koordinace

Mobilita hrudníku

Diskuze a aplikace do praxe

Otázky účastníků, vhodné modifikace cviků

Sdílení zkušeností s každodenním životem po endoprotéze

S sebou:

Karimatka, ručník, overbal, psací potřeby, pohodlné oblečení a obuv na cvičení, pití
Doporučujeme + mikinu, lektoři ČASPV instruktorský průkaz k zápisu kreditních bodů.

Strava není zajištěna, doprava na vlastní náklady.
Ve škole je automat na kávu, čaj i jídlo.

Storno podmínky (Směrnice ASPV č. M – 8)

ZRUŠENÍ AKCE

Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší moci“ do stanoveného termínu akci zrušit.

V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.

Zrušení akce přihlášeným účastníkem - storno poplatky.

Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.

V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.

pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 4.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí republikové soutěže následující storno poplatky:

a/ do 14 dnů před zahájením akce 5% z celkové výše poplatku

b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30% z celkové výše poplatku

c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše poplatku

d/ omluva v den akce 100% storno poplatek.

Eva Holoubková

Vedoucí Domu sportu Brno
www.dumsporubrno.cz