



## Školení Instruktor posturální terapie FitPainFree®

FitPainFree® je forma posturální terapie, která se používá k odstranění chronické bolesti a zvýšení funkční mobility

Metoda FitPainFree® je forma posturální terapie, která se s vynikajícími výsledky používá v oblasti fyzioterapie, sportovní terapie, ortopedie, pooperační rehabilitace, traumatologie, neurologie, gynekologie atd.

Tato rehabilitační metoda pro odstranění bolestí pohybového aparátu má v USA více jak 40ti letou tradici. Její míra úspěšnosti v boji proti bolesti je 94% tj. 94 lidí ze sta se bolestí zbaví. Cviky FitPainFree® pomáhají odstranit chronickou bolest a zvýšit funkční mobilitu.

Metoda využívá především gravitace a vlastní váhy těla. Je postavena na hledání příčin zdravotních problémů, vnímání souvislostí. Jedná se o vědomé cvičení, které nastaví správné pohybové návyky a udrží tělo v rovnováze a bez bolesti.

**26.-31.10.2025, Medličky +**

**15.-17.11. a 21.-23.11.2025 Brno**





**Tato školící akce je doporučena pro lékaře, fyzioterapeuty, porodní asistentky i zdravotní sestry.**

## **Obsah školení:**

### Teorie

- holistický přístup k řešení problémů pohybového aparátu
- cíl metody FitPainFree® - odstranit chronickou bolest, kterou způsobuje náš moderní způsob života
- principy SAPRO, na kterých pracuje FitPainFree®
- indikace a kontraindikace FitPainFree®
- seznámení s aplikací pro tvorbu cvičebních plánů na míru jednotlivým klientům
- americké kořeny FitPainFree® - propojení USA a ČR

### Praxe

- **cviky pro posturální zarovnění a jeho obnovu** především v lehu, ale i v sedu a ve stoji
- **cviky pro akutní i chronické řešení bolestí zad, ramen, kolen, kyčlí atd.**
- **práce v jedinečné [webové aplikaci](#)** (měsíční poplatek), kde jsou
  - vyfocené a popsané všechny cviky metody FitPainFree
  - karty klientů
  - historie návštěv klientů
  - fotodokumentace klientů
  - GDPR
  - klientská zóna
  - pomocí aplikace tvoříte cvičební plány, takže klienti přesně ví, co, jak, kolikrát a v jakém pořadí cvičit
  - IT servis 24/7
- naučíte se **tvořit cvičební plány pro své klienty** na míru
- metodické řady cviků od nejjednoduššího po nejobtížnější
- **metodiky používání jednotlivých cviků vzhledem k indikaci a kontraindikacím daného klienta**

### Dále vás naučíme

- **diagnostiku pohybového aparátu ze stoje, chůze, pohybových stereotypů klienta a především na základě provádění cviků FitPainFree klientem**
- vidět příčinu bolesti dříve, než klient řekne, co ho bolí
- **zásady posilování a strečinku dle metody FitPainFree**
- dívat se na tělo v souvislostech a tak propojit znalosti z anatomie a fyziologie s metodou FitPainFree
- **vést individuální konzultace FitPainFree i skupinové lekce**
- efektivně komunikovat s klienty a udržet si je



#### Co na kurzu FitPainFree dále získáte

- **konkurenční výhodu** díky znalosti metody, která má míru úspěšnosti při odstraňování bolestí pohybového aparátu 94%
- stanete se součástí FPF family a **budeš moci sdílet s ostatními instruktory FPF** své zkušenosti či dotazy
- **budete smluvně chráněn/a před zneužitím metody FPF** od nevyškolených osob

**Lektor:** Gabriela Maidlová, fyzioterapeut, Instruktor FitPainFree® - info viz příloha  
PaedDr. Hana Toufarová + tým FitPainFree®

#### **Termíny a místo konání** (všechny 3 části jsou povinné):

- 26.-31.10.2025, Wellness penzion Medličky
- 15.-17.11.2025, Brno
- 21.-23.11.2025, Brno

**Počet účastníků:** max. 15

**Kurzovné:** 82440,- Kč, Ubytování a strava (účastníci si platí zvlášť) je zajištěno v Medličkách společně, Brno ve vlastní režii. Členové UNIFY sleva na kurz 10%.

**S sebou:** sportovní oblečení na praktickou část výuky, podložku na cvičení. Účastníci školení obdrží metodické materiály,

**Tato školící akce je doporučena pro** lékaře, fyzioterapeuty, porodní asistentky i zdravotní sestry.

**Zakončení studia:** Absolvent školící akce získá

- Certifikát o absolvování kurzu a v souladu s pravidly UNIFY ČR
- Certifikát o absolvování kurzu v souladu s ochrannou známkou, že absolvent může používat titul Instruktor FitPainFree®