PROGRAM VZDĚLÁVACÍ AKCE

Moderní regenerace, flossing a manuální techniky pro maximalizaci sportovního výkonu

Kurz pokročilých technik sportovní terapie a regenerace

Údaj	Informace
Organizátor	TORF ZIEGLER spol. s r.o.
Termín	11. -12. prosince 2026
Místo konání	Zahradní 916, 357 31 Horní Slavkov
Forma	Prezenční odborný praktický kurz
Prezence, Zahájení	11. 12. 2026 9:30 -10:00
Odborná výuka den první	11. 12. 2026 10:00–17:00
Odborná výuka den druhý	12. 12. 2026 9:00–14:00
Ukončení, Předávání certifikátů	12 .12. 2026 14:00
Celková odborná dotace	12 hodin
Lektor	Carsten Boss, Německo

1. Charakteristika vzdělávací akce

Kurz je zaměřen na rozšíření odborných znalostí a praktických dovedností v oblasti sportovní terapie, regenerace a podpory pohybových funkcí. Výuka kombinuje teoretickou část s praktickým nácvikem vybraných technik využitelných při práci s fyzicky aktivní populací a sportovci.

Obsahem kurzu jsou zejména kompresní a flossing techniky, funkční tejpování, využití tepelné a chladové expozice v rámci regenerace, baňkování, práce s moderními regeneračními pomůckami a vybrané jemné manuální techniky.

Důraz je kladen na správnou indikaci jednotlivých postupů, jejich bezpečnou aplikaci, kontraindikace a začlenění jednotlivých metod do komplexního terapeutického nebo regeneračního postupu.

2. Cíl vzdělávací akce

Cílem kurzu je rozšířit odborné znalosti a praktické dovednosti účastníků v oblasti moderních metod sportovní terapie a regenerace a umožnit jim bezpečně a účelně využívat vybrané techniky při práci s klienty a sportovci.

3. Vzdělávací cíle a očekávání

Účastník se seznámí s principy jednotlivých metod, jejich indikacemi a kontraindikacemi a osvojí si základní postupy jejich praktické aplikace.

- vysvětlí základní principy flossingu a kompresních technik a jejich možné využití v terapii a regeneraci;
- orientuje se v indikacích a kontraindikacích flossingu;
- aplikuje vybrané flossing a kompresní techniky na vybrané kloubní a měkkotkáňové struktury;
- vysvětlí základní principy funkčního tejpování a kinesiotapingu;
- aplikuje vybrané tejpovací techniky s ohledem na konkrétní funkční potřebu;
- popíše základní fyziologické reakce organismu na působení tepla a chladu;
- orientuje se v možnostech využití kontrastních regeneračních postupů;
- vysvětlí principy a možnosti využití baňkování v péči o měkké tkáně;
- rozlišuje základní způsoby aplikace statického a dynamického baňkování;
- bezpečně využívá vybrané regenerační pomůcky v rámci své odborné kompetence;
- orientuje se v možnostech využití masážních pistolí, vibračních pomůcek a nástrojů pro práci s měkkými tkáněmi;
- aplikuje vybrané jemné manuální techniky používané při řešení akutních pohybových obtíží;
- zohledňuje kontraindikace, bezpečnostní aspekty a individuální stav klienta;
- dokáže zvolit vhodnou kombinaci regeneračních postupů podle aktuálního stavu a cíle intervence;
- dokáže začlenit jednotlivé metody do individuálního regeneračního programu.

4. Odborný program

Modul 1 – Flossing a kompresní techniky

- Základní principy flossingu a kompresní terapie.
- Možné neurofyziologické a mechanické mechanismy účinku.
- Možnosti využití při omezení pohyblivosti a při práci s měkkými tkáněmi.
- Indikace, kontraindikace a zásady bezpečné aplikace.
- Praktická aplikace flossingu na vybrané kloubní a měkkotkáňové struktury.
- Hodnocení reakce klienta a úprava aplikace.

Modul 2 – Tejpovací techniky

- Principy funkčního tejpování a kinesiotapingu.
- Možnosti využití při podpoře pohybových funkcí, regeneraci a prevenci.
- Indikace a kontraindikace.
- Příprava kůže, základní aplikační techniky a vybrané sportovně specifické aplikace.
- Praktický nácvik a bezpečné odstranění tejpu.

Modul 3 – Strategie zahřívání a chlazení

- Fyziologické reakce organismu na teplo a chlad.
- Využití před pohybovou aktivitou a po fyzické zátěži.
- Kontrastní postupy a jejich praktické využití.
- Bezpečnostní zásady a kontraindikace.
- Praktická ukázka a aplikace vybraných regeneračních postupů.

Modul 4 – Regenerace a využití hořčíku

- Úloha hořčíku v organismu a jeho vztah k neuromuskulární funkci.
- Možnosti a limity využití hořčíkových přípravků v rámci regenerace.
- Přehled forem použití a praktické využití.
- Bezpečnost a kontraindikace.
- Začlenění regeneračních postupů do komplexní péče o sportovce.

Modul 5 – Baňkování ve sportovní terapii

- Základní principy baňkování.
- Indikace, kontraindikace a bezpečnostní aspekty.
- Možnosti využití při práci s měkkými tkáněmi.
- Principy statického a dynamického baňkování.
- Praktická aplikace na vybrané oblasti pohybového aparátu.
- Hodnocení reakce tkání a bezpečné ukončení aplikace.

Modul 6 – Regenerační pomůcky a práce s měkkými tkáněmi

- Přehled současných regeneračních pomůcek.
- Možnosti využití mechanické a vibrační stimulace.
- Práce s masážní pistolí a vibračními pomůckami.
- Pomůcky pro práci s měkkými tkáněmi a autoterapii.
- Indikace, kontraindikace a bezpečnost.
- Integrace pomůcek do komplexního regeneračního programu.

Modul 7 – Jemné manuální techniky při akutních obtížích

- Základní principy práce s akutní bolestí.
- Neurofyziologické aspekty modulace bolesti.
- Význam zklidnění a regulace reakce organismu.
- Indikace a kontraindikace jemných manuálních postupů.
- Jemná mobilizace a práce s měkkými tkáněmi.
- Hodnocení efektu intervence a integrace s dalšími regeneračními postupy.

5. Časový harmonogram

1. den – pátek 11. 12. 2026

Čas	Program
9:30–9:50	Prezence účastníků
9:50–10:00	Zahájení kurzu, představení programu a organizační informace
10:00–12:00	Modul 1 – Flossing a kompresní techniky
12:00–13:00	Modul 2 – Tejpovací techniky
13:00–13:30	Přestávka
13:30–15:00	Modul 3 – Strategie zahřívání a chlazení
15:00–16:00	Modul 4 – Regenerace a využití hořčíku
16:00–17:00	Praktická integrace metod, modelové situace a diskuse

Odborná výuka 1. den: 7 hodin. Organizační část a prezence: 30 minut.

2. den – sobota 12. 12. 2026

Čas	Program
9:00–11:00	Modul 5 – Baňkování ve sportovní terapii
11:00–12:30	Modul 6 – Regenerační pomůcky a práce s měkkými tkáněmi
12:30–12:45	Přestávka
12:45–14:00	Modul 7 – Jemné manuální techniky při akutních obtížích

Odborná výuka 2. den: 5 hodin.

Celková odborná dotace: 12 hodin.

6. Metody výuky

- odborný výklad;
- prezentace a obrazový materiál;
- demonstrace jednotlivých technik lektorem;
- praktický nácvik ve dvojicích;
- praktický nácvik pod dohledem lektora;
- modelové situace a řešení praktických případů;
- diskuse a konzultace konkrétních postupů.

7. Ověření získaných znalostí a dovedností

Ověření probíhá průběžně během praktické výuky formou pozorování správnosti provedení jednotlivých technik, praktického nácviku, řešení modelových situací, diskuse nad indikacemi a kontraindikacemi a zpětné vazby lektora.

8. Bezpečnost a kontraindikace

Součástí výuky je seznámení s bezpečnostními zásadami jednotlivých metod, jejich indikacemi, kontraindikacemi a možnými nežádoucími reakcemi. Praktická aplikace je vedena s důrazem na bezpečnost klienta, správnou volbu techniky a respektování odborných kompetencí účastníka.

9. Cílová skupina

- fyzioterapeuti;
- sportovní fyzioterapeuti a terapeuti;
- maséři;
- zdravotničtí pracovníci pracující s fyzicky aktivní populací;
- kondiční a fitness trenéři;
- další odborníci pracující v oblasti pohybu, sportu a regenerace.

10. Vstupní předpoklady

Doporučeným předpokladem je základní znalost anatomie, fyziologie a principů práce s pohybovým aparátem. U účastníků bez zdravotnického vzdělání je nutné respektovat rozsah jejich profesních kompetencí a oprávnění k provádění jednotlivých činností.

11. Materiální a technické zabezpečení

- vhodně vybavené výukové prostory;
- lehátka pro praktickou výuku;
- pomůcky pro flossing a kompresní techniky;
- tejpovací materiál;
- pomůcky pro baňkování;
- masážní a vibrační pomůcky;
- pomůcky pro práci s měkkými tkáněmi;
- materiály pro praktický nácvik;
- audiovizuální technika pro teoretickou část.

12. Personální zabezpečení

Lektor: Carsten Boss, Německo

- fyzioterapeut – odborné vzdělání v oboru fyzioterapie na Westfálské univerzitě v Dortmundu;
- Senior fyzioterapeut ve společnosti PINO GmbH;
- podíl na vývoji pomůcek určených pro fyzioterapeutickou praxi;
- vedoucí fyzioterapeutické vzdělávací akademie PINOCAMPUS;
- dlouholetá odborná praxe v oblasti fyzioterapie, sportovní terapie a odborného vzdělávání.

13. Studijní materiály

Účastníkům budou poskytnuty studijní materiály vztahující se k obsahu vzdělávací akce. Konkrétní forma a rozsah materiálů budou stanoveny organizátorem.

14. Kreditní ohodnocení

Kurz bude po schválení zařazení vzdělávací akce do systému CŽV hodnocen podle aktuálně platných pravidel UNIFY ČR. Konečné kreditní ohodnocení určí UNIFY ČR v rámci schvalovacího procesu.

15. Doklad o absolvování

Účastníkům bude po splnění podmínek účasti vydáno potvrzení/certifikát o absolvování vzdělávací akce s náležitostmi požadovanými systémem CŽV UNIFY ČR.

16. Stručná anotace vzdělávací akce

Moderní regenerace, flossing a manuální techniky pro maximalizaci sportovního výkonu je prakticky zaměřený odborný kurz věnovaný vybraným metodám sportovní terapie a regenerace. Účastníci se seznámí s principy a praktickou aplikací flossingu a kompresních technik, tejpování, práce s teplem a chladem, baňkování, regeneračních pomůcek a vybraných jemných manuálních technik. Důraz je kladen na bezpečnost, indikace a kontraindikace jednotlivých postupů a jejich vhodné začlenění do individuálního regeneračního programu.