

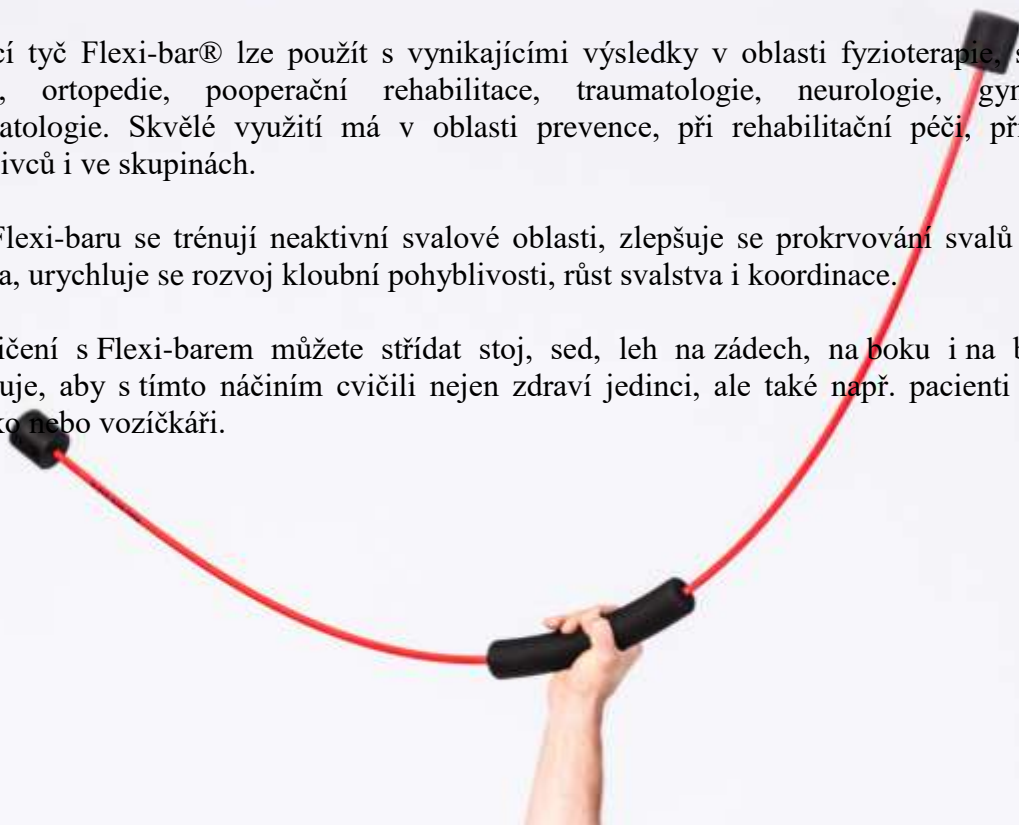
Rehabilitační náčiní Flexi-bar®

Využití kmitací tyče Flexi-bar® v prevenci, při odstranění bolestí zad a dalších problémů s pohybovým aparátem

Kmitací tyč Flexi-bar® lze použít s vynikajícími výsledky v oblasti fyzioterapie, sportovní terapie, ortopedie, pooperační rehabilitace, traumatologie, neurologie, gynekologie a revmatologie. Skvělé využití má v oblasti prevence, při rehabilitační péči, při cvičení jednotlivců i ve skupinách.

Díky Flexi-baru se trénují neaktivní svalové oblasti, zlepšuje se prokrvování svalů i látková výměna, urychluje se rozvoj kloubní pohyblivosti, růst svalstva i koordinace.

Při cvičení s Flexi-barem můžete střídat stoj, sed, leh na zádech, na boku i na břicho. To umožňuje, aby s tímto náčiním cvičili nejen zdraví jedinci, ale také např. pacienti upoutaní na lůžko nebo vozíčkáři.



14.9.2025, Praha 9,30 – 15,30

Tato školící akce je doporučena fyzioterapeutům, lékařům a porodním asistentkám. Všem, které zajímá řešení bolesti zad, osteoporózy, diastázy, inkontinence, snižování hmotnosti, problémy s rameny včetně prevence těchto zdravotních problémů.



Obsah školení:

Teorie

- aktivace hlubokého svalového stabilizačního systému prostřednictvím kmitací tyče Flexi-bar
- 7 oblastí působení Flexi-baru
- indikace pro využívání Flexi-baru
- kontraindikace pro využívání Flexi-baru
- technika cvičení

Praxe

- cvičení s využitím Flexi-baru jako při skupinové lekci
- práce s metodickým materiálem (zásobník cviků)
- cviky v lehu, ale i v sedu a ve stoji pro jednotlivce i skupiny
- metodické výstupy

Lektor: PaedDr. Hana Toufarová , <https://flexibar.cz/hana-toufarova/>

Termín a místo konání:

14.9.2025 v čase 9,30 – 15,30, sportovní centrum UK, Bruslařská 1132, Hostivař, 102 00 Praha 15, [více info o akci zde](#)

Počet účastníků: max. 30 (min. 7)

Kurzovné: 2200,- Kč vč. DPH

(pro členy UNIFY sleva 10% po zadání slevového kódu UNIFY10)

S sebou: sportovní oblečení na praktickou část výuky, podložku na cvičení, psací potřeby.

Účastníci školení obdrží metodické materiály. Flexi-bary pro všechny účastníky k dispozici v místě konání.