



Náplň kurzu RTN – Páteř, pletenec pánevní, svalové skupiny a statika

Trvání kurzu – 7 vyučovacích jednotek

9. 00 – 10. 45 – Uvítání
 Zóny páteře; pletenec pánevní.; vzpřimovač páteře-praktická ukázka
 Praktická část 1. a 2. skupina
10. 45 – 11.00 - Přestávka
11. 00 – 12. 30 - ; Svalové skupiny pletence pánevního – praktická ukázka
 Praktická část 1.a 2. skupina.
12. 30 – 13. 45 - Polední přestávka
13. 45 – 15. 15 - Zóny pánevních vazů – teorie, hmaty, praktická ukázka
 Praktická část 1. skupina
15. 15 – 15. 30 - Přestávka
15. 30 – 17. 00 - Praktická část 2.skupina; shrnutí, zodpovězení otázek.