

Běžecská diagnostika a terapie

Program:

sobota 22.3.2025

- 9:00-9:30 úvodní slovo a seznámení
- 9:30-11:00 obecná kineziologie, motorická ontogeneze
- 11:00-11:15 pauza
- 11:15-13:00 biomechanika běžecského kroku
- 13:00-14:00 oběd
- 14:00-15:30 odebrání videozáznamu a následná analýza běžecského kroku
- 15:30-15:45 pauza
- 15:45-17:00 běžecská noha (anatomie, kineziologie) a výběr běžecské obuvi

neděle 23.3.2025

- 9:00-11:00 2D kinematická analýza odebraných videozáznamů
- 11:00-11:15 pauza
- 11:15-13:00 nejčastější patologie u běžců (příčiny, terapie, zkušenosti z praxe)
- 13:00-13:30 oběd
- 13:30-15:00 korekce běžecského kroku a další praktická cvičení s aplikací do tréninku
- 15:00-15:15 pauza
- 15:15-16:45 kompenzační cvičení a posturální hygiena pro běžce, péče o běžecskou nohu
- 16:45-17:00 závěr, diskuze

školitelé:

- PhDr. Ondřej Růžek, pohybový terapeut, Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN v Motole a 2. LF UK, Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře
- Mgr. Monika Ballýová, fyzioterapeutka, GoodMove