****

**NABÍDKA REGENERACE pro naše atlety**

***Funkční trénink***

**KDY:** Pondělí 17 – 18 hod.

**KDE:** Tělocvična SŠ Charbulova

**PRO KOHO:** Děti od 11 let

Funkční trénink jsem zařadila z důvodu oslabených, přetížených a zkrácených svalů u naši atletů.

Některé svalové skupiny oslabují, jiné se přetěžují, dochází k rozvoji tzv. svalových dysbalancí a nesprávným návykům držení těla.

Při déle trvající nerovnováze ve svalech se dostavují bolesti pohybového aparátu.

Funkční trénink pomáhá nejen řešit bolesti pohybového aparátu, ale také jim předcházet.

Během cvičení budeme posilovat oslabené svalstvo se zapojením středu těla, protahovat přetížené svalové skupiny. Budeme cvičit převážně s vlastní vahou těla, ale také využijeme balančních, rehabilitačních a fitness pomůcek

***Masáže***

**KDY:**  Dle telefonické domluvy

Kontakt: tel. 606 064 617

**KDE:**  Dle domluvy, [Hron Gym &Gauny Team : HGGT](https://hrongym.cz/), Cacovická 16/12, 614 00 Brno

**PRO KOHO:** mládež 12 – 17 let, dospělí

**MASÉR:** Caroline Forerová

Našim šikovným atletům bychom rádi poskytli sportovní masáže se zaměřením na regeneraci těla:

* celotělovou masáž 60 min. 650,-Kč

90 min. 900,-Kč

* část těla jako jsou záda a šíje nebo nohy 45 min. 450,-Kč
* část těla jako jsou ruce, záda a šíje 30 min. 300,-Kč
* Ruce, hlava a šíje 15 min. 200,-Kč

Dále se nezapomíná na protahování, v případě odblokování určité partie těla. Cílem je uvolnit svalstvo, aby nedošlo k úrazu v daném nácviku či pěkně zregenerovalo na další výkon.

* Masáž proti migréně- jde o uvolnění a napětí hlavy za pomocí hmatů 45 min. 450,- Kč
* Medová detoxikační – jedná se o detoxikaci těla a uvolnění svalstva 90 min. 1.200,- Kč

60 min. 990,-Kč

1. min. 650,-Kč
* Manuální lymfatická masáž 90 min. 990,- Kč

60 min. 750,-Kč