

## Postřehy z obecné části školení T2

Ve dnech 15. – 17. 3. a 5. – 7. 4. proběhlo školení "Teoretický základ sportovního tréninku" na VOŠ ČUS v Praze, který je součástí školení T2 - orientační sporty. V rámci výuky bylo účastníkům mimo jiné předvedeno uvolňovací cvičení na záda viz. video a na programu byla také ukázka kineziotapingu, který jsme si mohli pod lektorským vedením MUDr. Ivana Platze sami vyzkoušet a ze které vznikl krátký foto materiál.



[Cvičení na protažení zad \(video\)](#)

[Kineziotaping kotníku a achilovky](#)

[Kineziotaping kolene](#)

[Kineziotaping v oblasti zad](#)

Volně stažitelný materiál ke kineziotapingu lze např. nalézt také na webu firmy ARES.

[Kniha ARES\(anglicky\)](#)

[Webová aplikace ARES\(česky\)](#)

*Připravil: Pavel Košárek*