

Vážení prezidenti, předsedové a trenéři fotbalových klubů,

rádi bychom Vám představili DVD „**Pohybová příprava špičkového fotbalisty**“, které jsme ve spolupráci s JmKFS pro Vás připravili.

### **Co obsahuje DVD:**

Samotný sportovní trénink fotbalistů je často zaměřen pouze na zvyšování výkonu a herních schopností. Při zápase a tréninku zcela jistě dochází k jednostrannému zatížení určitých svalových skupin, které je nutné následně vykompenzovat speciálními cvičeními. Ta nejen, že preventivně ochrání hráče fotbalu před zraněními, ale také zároveň vylepší celý herní projev a fyzickou kondici hráče.

Z pohybové analýzy hráčů fotbalu víme, že u většiny z nich dochází převážně ke zkrácení posturálních svalů dolních končetin, bederních vzpřimovačů páteře a k oslabení svalů břišních, hýžděvých a mezilopatkových. Hra hlavou a osobní souboje kladou zase velké nároky na svaly krku a svaly šíjové. Velké námaze jsou také vystaveny svaly chodidel.

Na základě kineziologické analýzy činností fotbalisty jsme pro Vás sestavili soubor cvičení špičkového fotbalisty, která jsou díky stále se zvyšujícím nárokům na jeho pohybový aparát, dnes již nutností. Nedostatečná kompenzace a regenerace fotbalisty po zátěži může mít za následek zvýšení rizika zranění, přerušování tréninku a zápasového cyklu.

Soubor našich cviků Vám pomůže urychlit proces zotavení tak, aby byl organismus schopen opět trénovat a podávat špičkové výkony.

DVD – „Pohybová příprava špičkového fotbalisty“, jsme rozdělili do dvou kategorií. Junioři do 15 let a muži. Jsou návodem jak pro trenéry tak jednotlivce, jak si obohatit a zdokonalit tréninkové metody, které si současný fotbal žádá.

Soubor cviků sestavil: Michal Kroupa – instruktor, výživový poradce....

Spolupracovali:

- Stanislav Schwarz – šéftrenér mládeže JMFS
- Petr Švancara – FC Zbrojovka Brno
- Karel Večeřa – trenér
- Karel Dobiáš – trenér
- Adidas CZ, JmKFS a další

Komplet obsahuje: 2 DVD + tréninkový plán

Cena: **599,-** + poštovné

Objednávky na: [objednavka@trenujsam.cz](mailto:objednavka@trenujsam.cz)

Tel.: +420 773 990 299

### **Ukázka cviků:**

<http://www.trenujsam.cz/kategorie/fotbal>

