

DISCOVER



POWER PLATE®

Školitel: **Zuzana Vašíčková - POWER PLATE MASTER TRENÉR**

Termín: **sobota 22. 4. 2023**

Místo: **VIBE 35, MASNÁ 7E, BRNO 602 00**

Cena: **4 200 Kč s DPH**

Rezervace: ☎ **+420 603 258 232**, ✉ **zuzanavasickova@powerplate.cz**

9:30-12:00 TEORETICKÁ ČÁST

- základní informace o Power Plate (historie, funkčnost, využití)
- působení celotělových vibrací na lidské tělo - 3-rozměrné vibrace, rozdíl mezi vibračními plošinami
- benefity Power Plate z fitness a lékařského hlediska
- kontraindikace Power Plate
- využití Power Plate v lékařských a rehabilitačních centrech
- sestavení tréninkového plánu na Power Plate (začátečníci x pokročilí, individuální lekce x skupinová lekce)
- vztah trenér x klient, výběr cílové skupiny, motivace klienta, řešení zdravotních komplikací, osobní přístup
- sociální síť (komunikace s klienty, propagace trenéra, marketing, podpora Power Plate, nabízené produkty a služby)

12:30-15:30 PRAKTICKÁ ČÁST

- sestavení tréninkového plánu na Power Plate (začátečníci x pokročilí, individuální lekce x skupinová lekce)
- zásobník cviků a správné provedení cviků na Power Plate
- pomalejší a rychlejší formy cvičení na Power Plate
- ukázky tréninků na Power Plate (Pilates, Barre, Kardio, Pump, Tabata, Funkční a kruhový trénink, Slim,..)
- začlenění rehabilitačních PP cviků pro klienty po operacích, covidu a jiných civilizačních nemocích (bolesti zad, bederní páteře, karpální tunely, pánevní dno, rozestup břišních svalů, migrény, inkontinence..)
- masáže na Power Plate (regenerace svalů, aktivace lymfatického systému)
- společná diskuze
- předání certifikátů - Power Plate trenér