

ZDRAVOTNĚ REHABILITAČNÍ KURZ



FAKULTA STROJNÍ
ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY
V PLZNI

KTS
ZČU

ZKRATKA: KTS/SK

TERMÍN: ZS/LS

GARANT: MGR. JIŘÍ VALACHOVIČ

VYUČUJÍCÍ: MGR. JIŘÍ VALACHOVIČ, MGR. JAROSLAV KOVAŘÍK

ZAKONČENÍ: ZÁPOČET, 2 KREDITY

KURZ - CÍLE:

**ZÍSKAT PŘEDSTAVU O STAVU SVÉHO SVALOVÉHO A KLOUBNÍHO SYSTÉMU
POMOCÍ SPECIÁLNÍCH TESTŮ. SEZNÁMIT SE S CVIKY VHODNÉ PRO SVÉ
OSLABENÍ A UMĚT JE CVIČIT. ZÍSKAT ZÁKLADNÍ VĚDOMOSTI O DENNÍM
POHYBOVÉM REŽIMU A SPRÁVNÝCH POHYBOVÝCH STEREOTYPECH.**



WWW.KTS.ZCU.CZ



KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU ZČU V PLZNI



@KTS.ZCU