

jméno
Capouch Martin
Dudek Ondřej
Hrica Matěj
Janečková Markéta
Kotas Jiří
Krajča Vojtěch
Machová Barbora
Maršálek Josef
Pajak Michal
Palatá Tereza
Pantůčková Gabriela
Peterková Nikola
Prokop Dušan
Prokop Jiří
Rusek Jakub
Slavíková Tereza
Stróžiková Anna
Svobodová Kristýna
Ševčíková Barbora
Šúrek Michal
Teplý Ondřej
Vavruša Jiří
Vozárová Tereza
Vrablanský Marek
Vu Duc

zaměření videa
kompenzační cvičení (jednostranná pohybová aktivita)
stabilizace (kolenní, kyčelní, hlezenní, ramenní kloub)
mobilita
mobilita kyčelního kloubu
Port de Bras
cvičení s využitím velkých míčů
protahovací a dechová cvičení
cvičení s využitím odporových gum
HIIT
posílení svalů středu těla (Core)
fyziocvičení s využitím pěnových válců
protahovací cvičení (fotbal)
jógová cvičení
mobilita
fyziofitness
"domácí" cvičení
Pilates
využití válců - fasciální trénink
aerobik
jóga pro začátečníky
jógová cvičení
aerobik