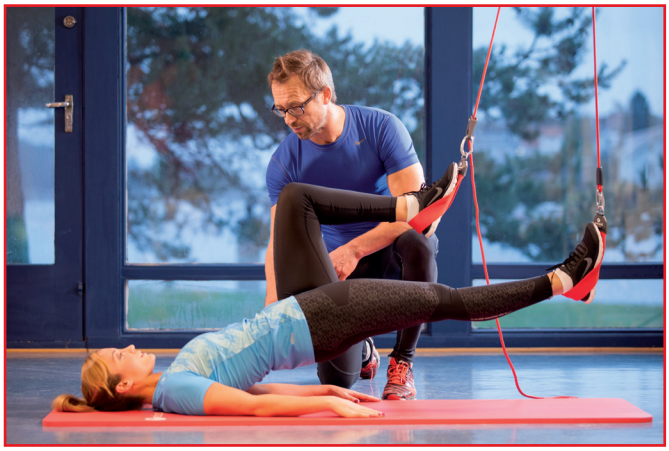
# Redcord Active cvičení



## Cvičení v Redcordu

se využívá v individuálním tréninku, pro cvičení v malých skupinách nebo doma. Trénink vede nebo vytváří certifikovaný osobní trenér, instruktor či jiný profesionál z oblasti wellness a fitness.

Klientům se zraněním a bolestí pohybového aparátu by měla být trenérem doporučena terapie Neurac®, která spadá do kompetence fyzioterapeuta. (Metoda Neurac® ve svých postupech využívá aparát Redcord, ale je léčebnou metodou indikovanou na základě vyšetření lékařem či fyzioterapeutem.)



### Využití Redcordu ve cvičení umožňuje:

- Zlepšení funkční síly
- Zvýšení výkonu
- Prevenci zranění
- Zlepšení zdraví a kondice
- Variabilitu tréninku

**Redcord** je řešení tréninku, kde aplikujete vysokou obtížnost cviků bez nutnosti velkého mechanického zatížení, s využitím klíčových biomechanických principů, které optimálně zvyšují svalovou aktivaci a funkci.

### Při cvičení v Redcordu využíváme:

- Cvičení s vlastní vahou
- Nestabilitu lan
- Pohyby v různých rovinách i rotačních
- Přesné a postupné zvyšování či snižování zátěže a obtížnosti během cvičení
- Pohyby bez bolesti

**Redcord** lze využít i jako nástroj k jednoduchým testům, které odhalí nedostatky ve svalové interakci i u vrcholových sportovců. Tyto slabé články mohou vést k přetížení a bolesti. Proto dobře sestavený trénink může mít výrazně preventivní charakter v různých sportovních aktivitách, protože cvičení v lanech může aktivovat svaly a obnovit či zlepšit svalovou spolupráci.

Redcord umožňuje dávkovat cviky ve třech rovinách, což výrazně napomáhá imitaci pohybu při sportu (např. hod, kop, krok) Proto má cvičení v labilním prostředí lan vyšší účinek pro funkční sílu než tradiční posilování.

## Redcord Trainer

je speciálně navržen pro každodení zatížení větším počtem klientů. Kombinace Redcord Trainer s popruy a elastickými lany umožňuje provádět korektivní cvičení.

## Redcord AXIS

umožňuje přesně vedené rotační pohyby v lablilním prostředí. Zvýšená nestabilita dělá cvičení náročnější zvyšuje požadavky na svalovou kontrolu. Specifické cvičení s AXISEM může být modifikováno pro různé sportovní pohybové vzory.



# Redcord Active Course Program



Kurzy pro osobní trenéry, pilates instruktory, a další profesionály pracující v oblasti wellness a fitness s jednotlivci nebo malými skupinami. Redcord Active kurzy Vám nabízí prostor pro získání praktických zkušeností, zajímavé příklady z praxe a přínosné diskuze s ostatními účastníky.

## Cviky jsou využívány pro:

- Zvýšení výkonnosti
- Stabilizační cvičení
- Prevenci zranění a rehabilitaci po zranění

| Active Intro<br>Introduction | Active Advanced<br>Advanced | Active Pro<br>Specialist | SLOŽENÍ ZKOUŠKY |
|---|---|---|---|
| Introduction<br>Základní principy cvičení v Redcordu<br>**Multi-Suspension**<br>Zavěšení celého těla<br>Rotační cviky<br><br>Celkem 2 výukové dny | *Praxe několik měsíců před absolvováním kurzu Redcord Active Advanced<br><br>Funkční testy a screening pohybu<br>Testování kinetických řetězců<br>Korekční cviky<br><br>Celkem 2 výukové dny | *Praxe několik měsíců před absolvováním kurzu Redcord Active Advanced<br><br>Osobní cvičební plán, skupinová práce a kazuistiky<br>Zkouška ke kvalifikaci trenéra jako Redcord Active Specialist<br><br>Celkem 2 výukové dny | **Nyní se můžete stát Redcord Active specialistou*** |

Rádi bychom zdůraznili, že je doporučená pauza několik měsíců mezi absolvováním kurzů z důvodu získání zkušeností s touto metodou. K účasti na kurzu Active Pro předchází dokončení úrovně Active Advanced kurzu. Po úspěšném složení zkoušky jste kvalifikován mezinárodním titulem **Redcord Active Specialist.** Tato kvalifikace Vám dává možnosti připojit se k mezinárodní registraci vysoce kompetentních profesionálů.

## Redcord Active Intro

Poskytuje Vám základní znalosti, definice a principy pro cvičení v závěsu.

**Náplň kurzu:**

- Základy teorie o neuromuskulární kontrole, stabilitě trupu a funkční síle
- Množství cviků pro individuální i skupinový trénink
- Základní cvičení v závěsu se zaměřením na různá myofasciální zřetězení, ovlivňující region trupu, horní i dolní končetiny

## Redcord Active Advanced

Ukáže Vám, jak mohou být cviky integrovány do pokročilejšího tréninku, tréninku stability, prevence zranění a rehabilitace.

**Náplň kurzu:**

- Teorie biomechaniky, myofasciálních řetězců a slabých článků (svalová nestabilita a slabost)
- Funkční testy a screening pohybu, testování kinetických zřetězení
- Již během kurzu mohou být zlepšeny některé výsledky testů a screeningu pohybu
- Korekční cviky pro obnovu optimální svalové souhry

## Record Active Pro

Certifikovaný kurz pro kvalifikaci Redcord Active Specialist

**Výhody:**

- Mezinárodní kvalifikace, která prokazuje Vaši profesionalitu ve cvičení v závěsu
- Přístup k prezentacím, vědeckým informacím a novinkám
- Uvedení v Redcord registru doporučovaných specialistů

*Pro získání titulu Redcord Active Specialist je třeba projít zkušebním procesem a uzavřít smlouvu s firmou Redcord.