



MGR. ET MGR. KATEŘINA TOUŠKOVÁ,  
CERTCAAPR

# JEZDECKÝ SED

FRANKLIN METHOD® EQUESTRIAN

## Ukázka funkčního jezdeckého sedu s Kateřinou Touškovou

Zlepšíte svůj sed, vnímání těla a souhru s vaším koněm.

Zveme vás na praktickou ukázkou zaměřenou na funkční jezdecký sed s Kateřinou Touškovou (Equibalance), zkušenou fyzioterapeutkou a certifikovanou trenérkou Franklin Method Equestrian.

### O Franklinově metodě

Franklinova metoda je skvělou cestou pro celkové zlepšení kvality našeho pohybu.

- **Lepší vnímání:** Jezdci si díky ní zlepšují vnímání vlastního těla, svých pohybů, ale i pohybů koně.
- **Efektivnější koordinace:** Vede k lepší koordinaci těla, díky čemuž jezdec získá mnohem jemnější a stabilnější kontakt s koněm.
- **Přesnější komunikace:** Celé spojení jezdec-kůň se stává jasnější a jezdcovy pomůcky jsou přesnější a srozumitelnější.

### Jak bude lekce probíhat?

Trénink je stavěn individuálně na míru každému jezdcovi a skládá se z následujících kroků:

1. **Úvodní konzultace:** S paní fyzioterapeutkou proberete váš aktuální stav – ať už řešíte konkrétní problém, jste po úraze, nebo je v tréninku prvek, který se vám dlouhodobě nedaří.
2. **Analýza sedu:** Lektorka zhlédne váš sed v kroku, případně v klusu nebo cvalu, aby zmapovala vaše aktuální pohybové vzorce.
3. **Práce s tělem a korekce:** Ukážeme si, jakým způsobem lépe pracovat se svým tělem (např. hledání rovnováhy, správná poloha nohy apod.) a poznatky rovnou přeneseme do praxe.
4. **Hlavní cíl:** Změna a náprava nevhodného pohybového stereotypu pro zdravější a efektivnější jízdu.

# Představení lektorky

Mgr. et Mgr. Kateřina Toušková, CertCAAPR

- Je prvním licencovaným trenérem Franklin Method Equestrian v České republice.
- V roce 2023 úspěšně dokončila magisterské vzdělání v oboru *fyzioterapie*.
- V roce 2025 dokončené studium *Kurz fyzioterapie a rehabilitace koní* pod Asociací fyzioterapie a rehabilitace zvířat České republiky, z.s.
- V roce 2025 dokončené magisterské studium z *aplikované kineziologie a kondičního tréninku u lidí*
- Sama je aktivní jezdkyň, která se v minulosti věnovala drezuře i parkurovému skákání, takže dokonale rozumí potřebám jezdců z praxe.
- [www.equibalance.cz](http://www.equibalance.cz) / IG [\\_equibalance.cz](https://www.instagram.com/equibalance.cz)



