

Pozvánka na seminář

ZDRAVÁ CHŮZE ANEB JAK CHRÁNIT SVŮJ POHYBOVÝ APARÁT

AKREDITOVÁNO MPSV

Doporučujeme pohodlné sportovní oblečení a ručník umožňující praktické nácviky!

Pracovní prostředí zdravotních a sociálních pracovníků se stále mění. Moderní technologie, požadavky na růst produktivity a úsporná personální opatření přinášejí vyšší nároky na pohybový aparát zdravotních a sociálních pracovníků. Zejména u pracovníků pracujících v přímém kontaktu s klientem jsou dolní končetiny vysokou měrou zatěžovány. Přetížení a nesprávné pohybové stereotypy vedou k únavě. V případě dlouhodobé zátěže se projevují chronickou bolestí a mohou přerůst ve vážnější zdravotní problémy. Změnou pohybového vzorce, volbou vhodného typu obuvi, autorelaxačním cvičením nebo automasáží je možné uvedeným problémům předcházet. Tyto praktické dovednosti si osvojí účastníci kurzu, spolu se získáním dalších teoretických znalostí o tom, jak předcházet problémům s dolními končetinami a chodidly

OBSAH KURZU

- Pohyb, dech a práce s dechem: jak souvisí zdravý pohyb a činnost svalů podporující držení těla. Popíšeme si jak pracovat s dechem, post-covidové stavy a vliv na dech.
- Páteř, hrudník, bolesti hlavy: Držení těla, práce a pohyb horní končetiny, vliv nesprávných pohybových a pracovních návyků na vznik bolesti v zádech, vertebrogenní potíže, bolesti hlavy atd.
- Pletenec horní končetiny: co to je funkční klenba ruky a vše propojíme s pohybem doma i v práci. Práce s počítačem, nošení zavazadel, zmíníme časté problémy s horní končetinou.
- Pohyb v práci i doma: budeme se zabývat pozitivní změnou pohybových návyků při běžných i pracovních činnostech. Jak zdravě sedět, chodit, jezdit v autě i v MHD, nošení zavazadel, břemen, zdravá kancelář i sport.

CENA

- pro členy APSS ČR - 1490 Kč
- pro nečleny APSS ČR - 1990 Kč

Více kurzů najdete na
www.institutvzdelavani.cz v záložce
Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 16. května 2025
- 9.00–15.30 hodin

KDE

- Centrum univerzita Tábor
- Vančurova 2904, 390 01 Tábor

LEKTOR

- Ing. Jiří Horatlík



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz