



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

## **PÉČE O VLASTNÍ POHYBOVÝ APARÁT** **se zaměřením na pracovníky sociálních služeb**

který se koná

**17. září 2019**

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

**Centrum Univerzita Tábor**

Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

**Mgr. Iva Horatlíková**

*Poznejte a změňte své pracovní pohybové stereotypy, zjistěte, jaký vliv na fungování vlastního pohybového aparátu mají nejen jednotlivé pracovní aktivity a činnosti jako je chůze, sed, stání a zvedání břemen, ale i stres a psychické přetížení. Kromě teoretických poznatků dostanete praktický návod, jak pracovat na odstranění dysbalancí, nebo zvyšování efektivity pohybu v pracovním i mimopracovním prostředí.*

### **Obsah semináře:**

- **Dech a hluboký stabilizační systém (HSS):**
  - HSS a jeho vliv na posturu těla, dech a dýchací svaly. Vliv stresu na postavení těla.
  - Praxe: Výuka správného dýchání. Návuk správného držení těla a aplikace do pracovního dne.
- **Pánev, bedra, kyčle:**
  - Střed těla včetně anatomických znalostí, vztahů mezi jednotlivými částmi (pánev, bedra, kyčle) a vlivu na posturu a pohyb. Vliv jednostranné pracovní zátěže na funkčnost celku.
  - Praxe: Aplikace technik aktivace středu těla do pracovních činností (zdvihání břemen, rotace apod.)
- **Funkční chodidlo:**
  - Funkční chodidlo jako elementární základna pro správný stoj. Dysfunkce chodidla (např. Hallux valgus). Vhodná obuv, správná mechanika chůze.
  - Praxe: cviky pro aktivaci nožních kleneb, postavení chodidla na trojbodové opoře a cviky na uvolnění chodidla při dlouhodobém stání, sedu a chůzi.
- **Sed a ergonomie pracovního místa:**
  - Zapojení HSS při sedu a minimalizaci negativních vlivů dlouhého sedu na pohybový aparát.
  - Praxe: základní cviky pro aktivní sed a uvolnění přetížených svalových partií.

**Doporučujeme pohodlné sportovní oblečení a ručník umožňující praktické nácviky!**

**Cílová skupina:** pracovník v soc. služ., sociální pracovník, zdravotnický pracovník, vedoucí pracovník

**Cena:** pro členy APSS ČR - 890 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1290 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz).