



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

PÉČE O VLASTNÍ POHYBOVÝ APARÁT se zaměřením na pracovníky sociálních služeb

který se koná

18. září 2019

od 9.00 do 16.00 hodin, prezenze účastníků od 8.55 hodin

Tělocvična (proti parkovišti pod nemocnicí)

Lidická 193, 386 01 Strakonice

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

Ing. Jiří Horatlík

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. Návčik 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 umožňující praktické návčiky a ručník!

Cílová skupina: pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník, vedoucí pracovník

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na www.institutvzdelavani.cz.