

Zveme Vás **20. 5. 2023** od 9.00 na druhé setkání z cyklu



jdetiozivot.cz **Běžecký seminář**

„Jdetiozivot.cz je komplexní program tělovýchovného lékařství, navržený tak, aby pomohl udržet a zlepšit zdraví vaše, vašich dětí i rodičů.“

- **9.00 - 9.05** **Přivítání hostů, zahájení akce** (MUDr. Sylvie Richterová, Bc. Ondřej Růžek, Jan Mašek)
- **9.05 - 9.50** **Principy adaptace na zátěž, zvyšování zdatnosti, regenerace a výživy sportovce** (MUDr. Jan Pokorný, Fakultní nemocnice Motol)
- **9.55 - 10.15** **Úloha tělovýchovného lékaře v péči o sportovce, běh ve zdraví i nemoci** (MUDr. Sylvie Richterová, jdetiozivot.cz)
- **10.20 - 11.00** **Problematika pohybového aparátu u běžců a jejich řešení fyzioterapeutem** (Mgr. Monika Ballýová, GoodMove)
- **11.00 - 11.20** **Představení produktů firmy GPS- OFA s.r.o.** (Jan Mašek)
- **11.20 - 12.00** **Oběd**
- **12.00 - 14.00** **Význam správné funkce nohy nejen při běhu, využití individuálních vložek do bot, teorie i praxe** (MUDr. Karel Mašek, GPS- OFA s.r.o)
- **14.00 - 17.00** **Definice optimálního vzoru, kinematická analýza, posturální korekce** (Bc. Ondřej Růžek, Fakultní nemocnice Motol, Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře)
- **17.15** **Ukončení akce, předání certifikátů, večere**



NETLOUSTNEME.CZ

Akce je určena pro lékaře, fyzioterapeuty, trenéry a odbornou veřejnost. Součástí workshopu je praktická (běžecká) část, prosíme proto účastníky, aby si vzali venkovní sportovní oděv a běžeckou obuv. Občerstvení je zajištěno po celý den. Ubytování možné po předchozí domluvě.

Kontakt: www.jdetiozivot.cz, info@jdetiozivot.cz, tel: 724 217 152

Ubytování: info@farmahvozd.cz, tel: 727 946 959



Přihláška ke stažení na www.jdetiozivot.cz / Registrace a platba předem: 2 100 Kč (na místě 2 600 Kč)

Místo konání: **Farma Hvozd, Krompach 471 57 / farmahvozd.cz /**

