

Akademie **nevšedního** vzdělávání, s. r. o., ve spolupráci
s akreditovanou vzdělávací institucí **Ing. Radim Martynek** zve



**VŠECHNY, KTERÍ SE CHTĚJÍ VZDĚLÁVAT A BAVIT,
NA SVIŽNÝ INTERAKTIVNÍ ODBORNÝ SEMINÁŘ**

AKADEMIE ZAD ANEB ABY ZÁDA NEBOLELA

**který se uskuteční v termínu dle dohody
ve Vaší zasedací místnosti.**

Jedná se o **aplikovaný výklad s diskuzí a praktickými ukázkami** na konkrétních příkladech. Velký důraz je kladen na **cvičení**, které vede k lepšímu pochopení teoretických informací a poznatků. Naučíme Vaše kolegy, **jak správně sedět, chodit, zvedat břemena a protáhnout se.**

Časový rozvrh:

- 08:00–09:30 Teorie pro všechny (40 účastníků)
- 09:30–10:45 Cvičení – 1. skupina (10 účastníků)
- 10:45–12:00 Cvičení – 2. skupina (10 účastníků)
- 12:00–13:15 Cvičení – 3. skupina (10 účastníků)
- 13:15–14:30 Cvičení – 4. skupina (10 účastníků)

Osnova

- příčiny bolesti zad a jejich vliv na náš pracovní výkon
- správné sezení, zvedání břemen, vstávání, vhodné pohybové návyky
- praktické ukázky protahovacích cviků a cvičení – over bally a karimatky zapůjčíme

Úbor

Pro tento seminář nepožadujeme žádný speciální sportovní úbor – postačí volnější oblečení (volnočasové kalhoty/tepláky a tričko), nevhodné jsou džíny a oblečení znesnadňující pohyb. Cvičí se bos (v ponožkách) nebo v čisté sportovní obuvi.

Organizační informace

Objednatel zajišťuje místnost **s prostorem pro cvičení**. Na místě bude možnost zakoupit over ball pro osobní potřebu.

Nejllepší je, pokud se účastníci **v předstihu** rozdělí sami do skupin po 10 účastnících (podle toho, jak se znají).

Lektor: fyzioterapeut, lektor Akademie **nevšedního** vzdělávání, s. r. o.

Cena: 28.800 Kč vč. 0% DPH za 40 účastníků