

# Zdravá záda

Cvičení pro učitele a zaměstnance na ČVUT



To nejlepší z mé dlouholeté praxe pro dospělé, kteří trpí běžnými problémy ze sedavého zaměstnání.

## Kdo cvičení povede?



**Vlad'ka Botlíková, lektorka zdravého pohybu**

**s praxí:** 35 let výuka dospělých v kurzech Zdravá záda, 28 let výuka studentů a zaměstnanců na ČVUT, 11 let výuka studentů Fyzioterapie na ČVUT a 13 let výuka seniorů v kurzech Univerzity 3. věku při ČVUT a kurzů Masters

**Kdy?** Ve středu od 17:00 do 17:55 hodin od 14. 2. do 15. 5. 2024

**Kde?** V modré tělocvičně v přízemí budovy **ÚTVS, Pod Juliskou 4**, Praha 6

## Co se naučíte?

- Ranní rozcvičení pro protažení, každý semestr novou sestavu,
- jednoduché cvičení proti ztuhlé šíji a proti bolestem zad
- tipy, jak správně sedět při práci u počítače,
- tipy, jak správně chodit (a běhat),
- dechové cvičení pro nabrání energie, ale i pro zklidnění,
- koordináční cvičení,
- nácvik pružné a vznosné chůze,
- cvičení pro prevenci pádů, pro nácvik rovnováhy a stability,
- relaxační cvičení i zábavné hry s pomůckami.

**Přihlášky:** Přímo lektorce na e-mail [v.botlikova@gmail.com](mailto:v.botlikova@gmail.com)