

Zveme Vás **18. 2.** 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**
- **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**



**GPS OFA** s.r.o.

**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](http://www.jdetiozivot.cz), [info@jdetiozivot.cz](mailto:info@jdetiozivot.cz), tel: 724 217 152



**Ubytování:** [info@farmahvozd.cz](mailto:info@farmahvozd.cz), tel: 727 946 959

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

**Místo konání:** **Farma Hvozd, Krompach 471 57 / [farmahvozd.cz](http://farmahvozd.cz) /**

