

---

# Nepusťte si bolest k tělu. Naučte se pečovat o svůj pohybový aparát s FTVS UK

---

## Nepusťte si bolest k tělu. Naučte se pečovat o svůj pohybový aparát s FTVS UK

Také trávíte většinu svého života zkrouceni na kancelářské židli a zíráte do monitoru? A co na to vaše páteř? Jak pečovat o zdravý pohybového aparátu, vás naučí odborníci [Fakulty tělesné výchovy a sportu UK](#). Pro širokou veřejnost otevírají kurz Prevence poruch pohybového systému, který se bude konat o každém třetím víkendu v lednu, únoru a březnu příštího roku.



Čtyři hodiny každý den budou věnovány teorii, další čtyři hodiny potom praktickému nácviku. Jednotlivé lekce budou zaměřeny na dolní a horní končetiny, pánev a jednotlivé úseky páteře. Lidé se během nich naučí vnímat vlastní tělo, zjistí, jak správně cvičit, jak si ulevit od bolesti a jak vůbec se svým pohybovým aparátem zacházet, aby předcházeli nepříjemným pocitům v těle.

„Každý den bude na programu jedna část těla. Nejprve teoreticky probereme, jak vybraná část vypadá, v čem je specifická, čím nejvíce trpí, jak případné poruchy kompenzovat a jak se celkově k tělu chovat, aby poruch a bolesti bylo co nejméně. A protože je náš kurz hodně prakticky zaměřen, budeme také hodně cvičit,“ vysvětlila PhDr. Klára Daďová, Ph.D., která spolu s PhDr. Andreou Levitovou, Ph.D., jednotlivé lekce povede.

Kurz se bude konat v areálu Fakulty tělesné výchovy a sportu UK na pražském Veleslavíně a bude otevřen je pro čtyřicet zájemců, což odpovídá kapacitě fakultní tělocvičny, kde si budou moci lidé nové dovednosti zkoušet. Ti, kteří se do kurzu stihnou přihlásit do konce letošního roku, za něj zaplatí 5500 korun, opozdilci si budou muset o pět set korun připlatit.

Více informací o kurzu poskytne PaedDr. Lada Novotná, tel: +420 220 172 250 nebo e-mail [lnovotna@ftvs.cuni.cz](mailto:lnovotna@ftvs.cuni.cz). Na tuto e-mailovou adresu můžete také zasílat přihlášky na kurz.