

# FyzioPilates: Pánevní dno postavené na nohy

**TERMÍN:** 14. 6. 2025, 9:00–11:30

**LEKTORKA:** Mgr. Hana Vašíčková

**MÍSTO:** Centrum komplexní péče Sámova, Sámova 410/28, 101 00, Praha 10 - Vršovice

**PŘIHLÁŠENÍ:** <https://forms.gle/ZpoVbR26dkXnibSi8>

Možná jste se už někdy zamýšleli nad otázkou, zda si cvičením náhodou více neublížujete než prospíváte. Pojdte si nejen zacvičit ale dozvědět se více o svém těle a jeho správném používání.

Fyzioterapeutka Hana Vašíčková vám na teoreticko-praktickém workshopu přiblíží souvislosti mezi vaší chůzí a pánevním dnem. Budete své nohy rozmazlovat a hýčkat. Naučíte se triky, jak správně cvičit při plochonoží, vbočeném palci či kladívkových prstech. Nohy vás nosí celým dnem. Věnujte jim náležitou pozornost a péči a odměna vás nemine.

Workshop je vedený prakticky, tak abyste si odnesli maximální prožitek na vlastním těle.

V kurzu budeme pracovat s automobilizačními technikami pro drobné klouby nohy, využijeme principi tříbodové opory, budeme cvičit s dolní končetinou v její opěrné funkci, využijeme prvky Pilates pro stabilizaci trupu.

## Pro koho

Workshop je vhodný pro všechny, kteří se chtějí něco dozvědět o svém těle a chtějí se smysluplně hýbat a být si jistí, že si neublíží nesprávným cvičením. Absolvovali jste fyzioterapii a chcete vědět, jak dál? I pro vás je připraven tento workshop.

Akce je určena laické veřejnosti i odborníkům jako forma sebezkušenosti a inspirace pro práci s pacienty.

## Harmonogram

9:00 – 9:10 Teoretický úvod – anatomie nohy, kineziologie dolní končetiny

9:10 – 10:10 praktická část

10:10 – 10:20 pauza

10:20 – 11:20 praktická část – pokračování

11:20 – 11:30 prostor pro dotazy

## Praktické info

S sebou: pohodlné oblečení na cvičení. Cvičíme naboso, přezůvky nepotřebujete.

Tento teoreticko-praktický seminář je jedním ze série FyzioPilates. Jednotlivá témata na sebe volně navazují. Můžete je absolvovat jako celek či samostatně. [Další vypsání termínů naleznete zde.](#)

