

Program

Seminář - Cesta za zdravím

Praktický seminář je určen všem, kteří chtějí **lépe porozumět svému tělu** a naučit se o něj **efektivně pečovat**. Dozvíte se, jak rozpoznat slabá místa v pohybovém aparátu a jak jim předcházet pomocí jednoduchých principů, přímo vytvořených Michalem Novotným. Cílem je **podpořit dlouhodobé zdraví** a pohybovou pohodu bez zbytečných komplikací.

Naučíte se, **jak vnímat signály těla, pracovat s bolestí a najít rovnováhu mezi výkonem a regenerací**. Michal Novotný představí přístup, který spojuje jeho dlouholeté zkušenosti z práce s vrcholovými sportovci a nejnovější poznatky z fyzioterapie a prevence.

Součástí semináře budou **konkrétní kroky**, jak podpořit regeneraci a celkovou odolnost těla. Naučíte se **praktická cvičení**, která můžete zařadit do své fyzioterapeutické praxe – ať už jde o **správné dýchání, kvalitní spánek, hydrataci** nebo **pohybové návyky**. Dozvíte se, jak tyto oblasti ovlivňují vaše zdraví a výkonnost, a jak je propojit do smysluplného celku.

Přednášející - Michal Novotný

Světově uznávaný fyzioterapeut pečuje už více než 25 let o vrcholové sportovce.

Michal Novotný je celosvětově uznávaný český fyzioterapeut a kondiční trenér, známý svou dlouholetou praxí v oblasti sportovní fyzioterapie. Vystudoval fyzioterapii na **Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy** a **doktorát** získal ze **školy osteopatie ve Španělsku**.

Během své kariéry spolupracoval s mnoha špičkovými sportovci - mezi jeho klienty patřili například **Rafael Nadal, Roger Federer, Tomáš Berdych**, ale také fotbalisté z týmů jako **Real Madrid, AC Milán** nebo **Sparta Praha**. Kromě sportovců poskytoval péči i hollywoodským hvězdám - mezi nimi například **Chris Hemsworth, Keanu Reeves** nebo **Orlando Bloom**.

Je známý svým individuálním přístupem, důrazem na prevenci zranění a hlubokým porozuměním lidskému tělu. A to nejen díky jeho odborným zkušenostem ale i díky zkušenosti osobní - přežil těžký úraz po pádu z výšky 10 metrů, ze kterého se dokázal vlastními silami zotavit.

Osnova semináře (od Michala Novotného)

0. Úvod

1. Individuální přístup a ukázky

V této kapitole jsem vytvořil „Dvanáctku klíčových testů“, které vám pomohou identifikovat slabé a méně pohyblivé části těla. Těchto dvanáct testů jsem rozdělil do tří skupin: čtyři pro dolní končetinu, čtyři pro horní končetinu a čtyři pro trup.

Každý test je navržen tak, aby odhalil konkrétní slabiny a omezení ve vašem těle. Na základě výsledků těchto testů si pak můžete vytvořit individuální cvičební program, který se zaměří přesně na vaše potřeby. Díky tomuto přístupu se naučíte vnímat své tělo a efektivně pracovat na jeho posílení a flexibilitě. Ukázky cvičení a praktické rady vám pomohou předejít budoucím problémům a dosáhnout dlouhodobého zdraví.

2. Autodiagnostika bolesti zad a jak cvičit

Tuto kapitolu jsem rozdělil na pět nejčastějších struktur, které bývají u bolestí zad postiženy: disk (ploténka), kořen nervu, nerv, kloub a sval. Na základě těchto pěti struktur jsem vytvořil tzv. Velkou pětku, která vám pomůže prostřednictvím jednoduchých testů a otázek zjistit, kde přesně tkví váš problém.

V každé části se naučíte, jak konkrétní strukturu diagnostikovat a jaké cvičení zvolit pro zmírnění potíží. Tento přístup vám umožní nejen lépe porozumět svému tělu, ale i cíleně reagovat na bolest tak, aby se nevracela. Díky Velké pětce získáte praktické nástroje pro každodenní péči o vaše záda.

3. Prevence bolestí zad a jak cvičit správně

Získáte praktické rady a cviky, které pomáhají předcházet bolestem zad. Naučíte se jak sportovat zdravě a dlouhodobě, bez ničení vlastního těla.

4. Fyzioterapie při sportovních zraněních

Jako fyzioterapeut, který působil na největších tenisových turnajích, jsem zažil nespočet situací, kdy bylo nutné okamžitě zasáhnout přímo na kurtu. V této kapitole vám předám jednoduché a praktické rady, které jsem si odnesl z praxe s vrcholovými sportovci. Dozvíte se, jak rychle reagovat na nejčastější zranění, jaké kroky podniknout pro minimalizaci škod a jak podpořit rychlou regeneraci.

5. **Za hranice odolnosti**

V této závěrečné kapitole se podíváme na to, co skutečná odolnost znamená. Odolnost je rovnováha – je to schopnost těla udržet homeostázu i v náročných podmínkách.

Ukážeme si, jak správné dýchání, kvalitní spánek, optimální hydratace a správné držení těla společně tvoří pevný základ pro dlouhodobé zdraví.

Tato kapitola zároveň poskytne náhled do mé nové knihy *Za hranice odolnosti*, která se věnuje těmto tématům do hloubky.

Na tento seminář naváže můj další seminář v lednu, kde se ponoříme do detailů každé z těchto kapitol a probereme konkrétní postupy, jak tyto principy začlenit do každodenního života.

8:00	Vstup do sálu
9:00-10:30	Seminář
10:30-11:00	Přestávka
11:00-12:30	Seminář
12:30-14:00	Přestávka na oběd
14:00-15:30	Seminář
15:30-16:00	Přestávka
16:00-17:30	Seminář
17:30-18:00	Podpisování knih, focení
18:00	Konec semináře