

Program

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)

1. Základy rovnováhy a vnitřní síly

Na začátku semináře se podíváme na základní principy, které určují kvalitu našeho zdraví. Klíčovou roli zde hraje rovnováha - schopnost těla udržovat stabilní vnitřní prostředí, tedy homeostázu, i ve chvílích zvýšené zátěže. Ukážeme si, proč je fyzická síla, stabilita a schopnost adaptace tak důležitá nejen pro sportovní výkon, ale především pro dlouhodobé zdraví a vitalitu. Dozvíte se také, proč je správný pohyb a pravidelná zátěž jedním z nejúčinnějších nástrojů proti stárnutí.

2. Bolest, stres a budování odolnosti

Bolest a stres jsou přirozenou součástí života. Na semináři si vysvětlíme rozdíl mezi primární a sekundární bolestí a ukážeme si, jak stres působí na naše tělo v krátkodobém i dlouhodobém horizontu. Naučíte se rozpoznat, kdy stres pomáhá růstu a kdy naopak tělo oslabuje. Součástí této kapitoly bude i vysvětlení principů budování odolnosti - tedy schopnosti těla i mysli zvládat náročné situace a vracet se zpět do rovnováhy.

3. Jak funguje energie v lidském těle

Výkon i zdraví jsou úzce spojené s tím, jak tělo vytváří a využívá energii. Podíváme se

na význam správné hydratace, výživy a dýchání pro každodenní fungování organismu. Vysvětlíme si také, jak tyto faktory ovlivňují regeneraci, sportovní výkon i schopnost těla zvládat zátěž. Součástí budou i praktické principy, které vám pomohou lépe hospodařit s vlastní energií a podpořit dlouhodobou výkonnost.

4. **Regenerace jako klíč k výkonu**

Regenerace je často podceňovanou, ale naprosto zásadní součástí zdraví i tréninku. V této části se zaměříme na procesy obnovy svalů a kostí, význam kvalitního spánku a jeho jednotlivých fází a také na vliv teplé a studené vody na lidský organismus. Dozvíte se, jak správně kombinovat zátěž a odpočinek, aby se tělo dokázalo přizpůsobit a postupně posilovat svou odolnost.

5. **Psychická odolnost a práce s dechem**

Velkou roli v odolnosti hraje také psychika a schopnost vědomě pracovat s dechem. Seznámíte se s pěti pilíři psychické odolnosti a pochopíte, jak dech ovlivňuje nervový systém, energii i koncentraci. Ukážeme si jednoduché dechové techniky, které mohou pomoci při zvládání stresu, zlepšení výkonu i při regeneraci.

6. **Prevence, dlouhověkost a aktivní život**

V závěrečné části semináře se zaměříme na praktické principy dlouhodobého zdraví. Probereme správné stravovací návyky, kontrolu tělesné hmotnosti i důležité fyziologické rozdíly mezi muži a ženami, včetně vlivu hormonálních změn. Součástí bude také představení dvanácti základních preventivních cviků, které pomáhají udržovat tělo silné, stabilní a připravené na každodenní zátěž.

7. **Cílem této kapitoly je ukázat, jak propojit všechny zmíněné principy do jednoho funkčního celku. Díky tomu můžete vytvořit systém péče o tělo, který podporuje dlouhověkost, vitalitu a aktivní život v každém věku.**