



Anna Míšeří  
Instruktorka zdravotní TV



# Seminář zlepšení funkce těla

## Svalová diagnostika

3 hodinový svalový rozbor s vysvětlením souvislostí (jak se případné zdánlivě nesouvisející problémy řetězi) **s cílem porozumět vašemu tělu a zlepšit jeho funkci pro zkvalitnění každodenního života.**

Pod mým vedením budete skrze jednoduché kroky (vhodné pro jakoukoliv věkovou a tělesnou kondici) testovat svou svalovou sílu a pružnost, což má zásadní význam pro pochopení toho, co se skutečně děje s vaším tělem.

Pochopením svého současného stavu, silných i slabých stránek a často ne zřejmých souvislostí v naší svalové soustavě, budeme schopni tuto znalost uplatnit jak při výběru vhodné pohybové aktivity tak především v každodenním životě.

Obdržíte tištěný formulář pro sebehodnocení a vyplnění během testu s mojí asistencí, díky kterému můžete zaznamenávat a porovnávat váš progres v budoucnu.

## Aktivace nožní klenby podélné a příčné

Zlepšení stability kotníků  
45 minutový rozbor a cvičení

Chodidla patří k nejzatíženější části lidského těla a bohužel jsou často velmi zanedbávány. Dle ortopedů trpí zhruba 80% obyvatelstva chybnou stavbou chodidla, jako např. snížená klenba, ploché nohy, podlomené kotníky atd.

Ploché nohy vedou k omezením v různých sportech, ale především k problémům s kotníky, koleny, kyčlemi, bederní páteří (chronické bolesti zad s výhřezem ploténky), křečím v lýtkách a například i bolestem hlavy.

Tušili jste, že ploché nohy (v případě, že mají všechny svaly a šlachy neporušené) lze napravit v jakémkoliv věku?  
A sice díky cvičení, při němž dojde k posílení ochablých svalů a zpevnění a zkrácení příliš prodloužených šlach.

## Dne: 28. 12. 2016

### Program:

9.00 - 11.30 seminář  
11.30 - 12.00 přestávka  
12.00 - 13.15 seminář

### Co přinést s sebou?

Pohodlné oblečení, případně přezůvky, podložku na cvičení, láhev vody a svačinku.

## Cena: 550,- Kč

Z důvodu omezeného počtu míst je prosím nutné tuto akci rezervovat nejdéle do 21. 12. 2016 na:

info@shakticentrum.cz, 731 160 326, 724 028 679  
Adresa: Hruškova 506, Domažlice (bývalý Svazarm)