**Seminář zdravá a funkční noha**

**Termín 1.8.2020**

Seminář určený pro pedikéry, maséry, trenéry a všechny, kteří se zajímají o zdravý pohyb do hloubky. Kurz je minimálně pro 5 a maximálně pro 12 osob a koná se v centru **PODOest na adrese Lípová 10, Praha 2.** Přihlásit se můžete **do 20.7.2020** na podoest@seznam.cz

Přednáší:
Mgr. Veronika Morstein Matulová- odborný pedikér
Mgr. Ivona Postlerová DiS. -fyzioterapeut, podolog
Mgr. Edita Prošková- fyzioterapeut, podolog

Program:

**9-10h Mgr. Veronika Morstein Matulová**
Anatomie nohy (od kotníku po prsty)-kosti, svaly šlachny

**10-11h** **? Mgr. Edita Prošková**
Fyziologie nohy- jak noha funguje, spolupráce šlach, kostí, svalů.

**11-12h ? Mgr. Edita Prošková**
Zdravý pohyb a zdravá obuv-správné pohybové stereotypy při chůzi a běhu u dětí a dospělých, funkční a barefoot obuv, zdravotní obuv. Příklady z praxe fyzioterapeuta.

**12-13h** přestávka

**13-14h Mgr. Ivona Postlerová DiS**Patologie- nejčastější patologie a nesprávné pohybové návyky: hallux valgus, kladívkové prsty, patní ostruha, bolesti chodidel. Vliv na vyšší struktury-kolena, kyčle, záda.

**14-15h Mgr.Ivona Postlerová DiS**
Náprava nevhodných pohybových stereotypů a patologií- možnosti nápravy některých problémů: cvičení, stélky do obuvi na míru, obuv

Vyšetření na podoskopu-ukázky na nohou účastníků semináře

**15-16h Mgr. Ivona Postlerová DiS**

Nácvik Nordic walking