**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](mailto: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