

Krok za krokem ke zdravému pohybu

Ing. Jana Janíčková tel. 603 547 593

Základy správné chůze a zdravých pohybových návyků

Chůze je ten nejpřirozenější pohyb, který děláme každý den – a právě proto ji často vůbec nevnímáme. Přitom **zdravý pohyb začíná u kroku**. Způsob, jakým chodíme, ovlivňuje nejen chodidla, ale i kolena, kyčle, páteř, dech a celkové držení těla.

Na tomto workshopu si to uvědomíš – a hlavně si to **prakticky vyzkoušíš**.

Workshop je určený **laikům z řad veřejnosti**, kteří mají chuť naučit se něco nového, lépe porozumět svému tělu a chtějí chodit **přirozeně, efektivně a bez zbytečného přetížení**.

Co se na workshopu naučíš

- jak vypadá **přirozená a zdravá chůze**
- **základy biomechaniky chůze** – jednoduše, srozumitelně a hlavně prakticky
- jaké pohybové návyky nám chůzi kazí a proč pak vzniká bolest
- jak chodit, tak, aby **tělo spolupracovalo místo toho, aby se přetěžovalo**
- jak udělat **malé změny**, které můžeš hned využít v běžném životě
- jak může správná chůze přinést **úlevu od bolesti zad, kyčlí, kolen nebo chodidel**

Nečekej teorii do hloubky ani složité pojmy – cílem je, aby sis **odnesl/a konkrétní zkušenost** a změny, které **ucítíš hned**.

Proč přijít

- protože chodíš každý den – a můžeš to dělat lépe
- protože bolest není „normální součást života“
- protože správná chůze je základ zdravého pohybu
- protože někdy stačí málo a tělo se začne chovat jinak

Praktické informace

Datum: 2. března 2026

Čas: 17:00–19:00 hod

Místo konání: divadelní sál

S sebou: pohodlné oblečení nebránící v pohybu a **ponožky** (budeme pracovat i bez bot)

Cena: 1 500 Kč