



AKADÉMIA  
TELOCVIKU

# ZDRAVŠIE V PRÁCI

Ako bojovať so sedavým zamestnaním a prácou z domu

AKADÉMIA TELOCVIKU

# KTO SME

Akadémia telocviku je vzdelávacia inštitúcia, ktorá sa zaoberá zdravým pohybom a celkovou kondíciou. Naším hlavným cieľom je vzdelávať širokú verejnosť v oblastiach fitnes, zdravia, bezbolestného a zdravého pohybu. **Školíme aj firmy** – zamestnancov, ako sa starať o svoje telo tak, aby sa vyhli nežiadúcim účinkom jednostranného, často sedavého spôsobu života.



**Michal Králik, PhD.**

Osobný silový tréner



**Mgr. Ján Sekereš**

Fyzioterapeut

## NAŠI PORADCOVIA

**Mgr. Adriana Kaplánová**

- športový psychológ

# CIELE KURZU



Pochopiť, ako vzniká bolesť a prečo ju máme.



Uvedomiť si ako naše telo funguje.



Určiť pohyby, ktoré nás najviac ovplyvňujú.



Vhodne zorganizovať pracovné prostredie.



Získať správne návyky v práci, ale inokedy počas dňa.

ZDRAVŠIE V PRÁCI

# RIZIKÁ SEDAVÉHO ZAMESTNANIA

**80%**

ľudí počas života  
trpí bolesťou chrbta

**02.**

najčastejší dôvod návštevy lekára  
a pracovnej neschopnosti sú práve  
bolesti chrbta

**2h**

Sedenia významne  
zvyšujú riziká civilizačných  
ochorení

**1h**

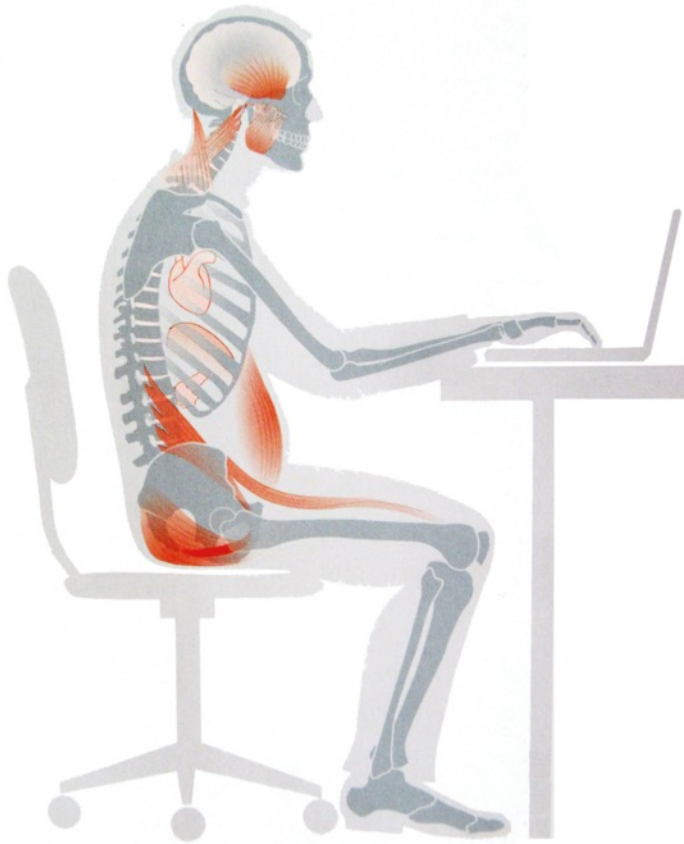
pozerania TV skracuje  
život o 21 minút

**!!!**

Sedenie je rovnako nebezpečné,  
ako zdvíhanie ťažkých bremien.

ZDRAVŠIE V PRÁCI

# PROBLÉMY DLHODOBÉHO SEDENIA



**BOLESTI KRKU A CHRBTICE**



**SYNDRÓM KARPÁLNEHO TUNELA**



**OSLABENÉ BRUŠNÉ SVALSTVO**



**SKRÁTENÉ BEDROVÉ SVALY**

ZDRAVŠIE V PRÁCI

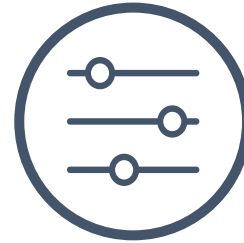
# OBSAHOVÉ ZAMERANIE KURZU



**PREČO MÁME  
BOLESTI**



**AKO NAŠE TELO  
FUNKUJE**



**NASTAVENIE  
PRACOVNÉHO  
PROSTREDIA**



**SPRÁVNE NÁVYKY  
DO PRÁCE  
AJ DOMOV**



# PREČO MÁME BOLESTI



## **DÔVODY BOLESTÍ CHRBTI A KLBOV**

Vysvetlíme si príčiny bolestí v krčnej a driekovej časti chrbtice, ako aj v ostatných kĺboch.



## **NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY SPÔSOBENÉ SEDENÍM**

Základné faktory, ktoré nám spôsobujú bolesti jednotlivých častí pohybového aparátu.



## **SEDENIE JE NOVÉ FAJČENIE**

Sedenie je v súčasnosti rovnako rizikové, ako zdvíhanie ťažkých bremien.



# AKO NAŠE TELO FUNGUJE



## NEUTRÁLNE ZAKRIVENIE CHRBTICE

Ako funguje náš pohybový aparát a chrbtica.

Detailnejšie si prejdeme jednotlivé základné pohyby a polohy.



## DÝCHANIE A JEHO VÝZNAM

Čo všetko je ovplyvnené dýchaním a ako nám dýchanie podmieňuje našu zdravotnú ale aj psychickú kondíciu.



## PRAKTICKÉ UKÁŽKY

Vyskúšame si správne polohy a vysvetlíme si, ako sa ich naučiť tak, aby sme ich už nezabudli.





# NASTAVENIE PRAC. PROSTREDIA



## PRACOVNÝ PRIESTOR

Optimálne nastavenia pracovného priestoru a správneho sedenia.



## RADY DO AUTA

Povieme si základné odporúčania, aby čas strávený v aute nebol dôvodom našich bolestí.



## RADY DO LIETADLA

Poradíme Vám, ako komfortnejšie cestovať v lietadle.



# SPRÁVNE NÁVYKY V PRÁCI AJ DOMA



## ZÁKLADNÉ POHYBOVÉ VZORY

Ako správne vykonávať základné pohybové stereotypy, ktoré Vám pomôžu zlepšiť celý deň.



## KOMPENZAČNÉ CVIČENIA

Prvá pomoc počas pracovnej doby, zásobník základných cvikov, ktoré môžete vykonávať aj v práci.



## BEŽNÁ LOKOMÓCIA

Aj bežné situácie, ako chôdza alebo nosenie tašky môžu vplývať na bolesť chrbta.

ZDRAVŠIE V PRÁCI

# CENNÍK KURZU

KURZ PRE MENŠIE  
SKUPINY

**349 €**

43,6 € / osoba

Max. do 8 osôb  
2 profesionálni lektori  
4 hodiny teórie s praxou  
Študijné materiály

KURZ PRE VÄČŠIE  
SKUPINY

**599 €**

37,4 € / osoba

Max. do 16 osôb  
2 profesionálni lektori  
4 hodiny teórie s praxou  
Študijné materiály

# DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

## **Trvanie**

Kurz je rozdelený do štyroch častí, každá spája teóriu s praxou a trvá cca 45minút. Následne je vyhradený čas cca 15 minút na otázky a prestávku. Celý kurz môže prebehnúť v kuse, alebo je možné ho vykonať po hodine každý týždeň (4-týždne).

## **Miesto kurzu**

Vzhľadom na situáciu sa kurz uskutočňuje pomocou systému ZOOM alebo inej dohodnutej alternatíve.

## **Priestorové nároky**

Pre ideálny priebeh kurzu je potrebný priestor minimálne 2m<sup>2</sup>/osoba, pracovný stôl, kancelárska stolička, monitor, klávesnica a myš, najmä kvôli praktickým ukázkam.

## **Jazyk**

Kurz je možné prezentovať v slovenskom alebo anglickom jazyku

# KONTAKTNÉ INFORMÁCIE

V prípade akýchkoľvek otázok a informácií o kurze nás môžete kontaktovať.

## Kontakt



Mgr. Michal Králik, PhD.  
+421 910 272 863

## Webová stránka



[www.akademiatelocviku.sk](http://www.akademiatelocviku.sk)

## E-mail



[info@akademiatelocviku.sk](mailto:info@akademiatelocviku.sk)



[linkedin.com/company/akademia-telocviku](https://www.linkedin.com/company/akademia-telocviku)



[@akademia\\_telocviku](https://www.instagram.com/akademia_telocviku)



[facebook.com/akademiatelocviku](https://www.facebook.com/akademiatelocviku)



AKADÉMIA  
TELOCVIKU

**ĎAKUJEME VÁM  
ZA VÁŠ ČAS**