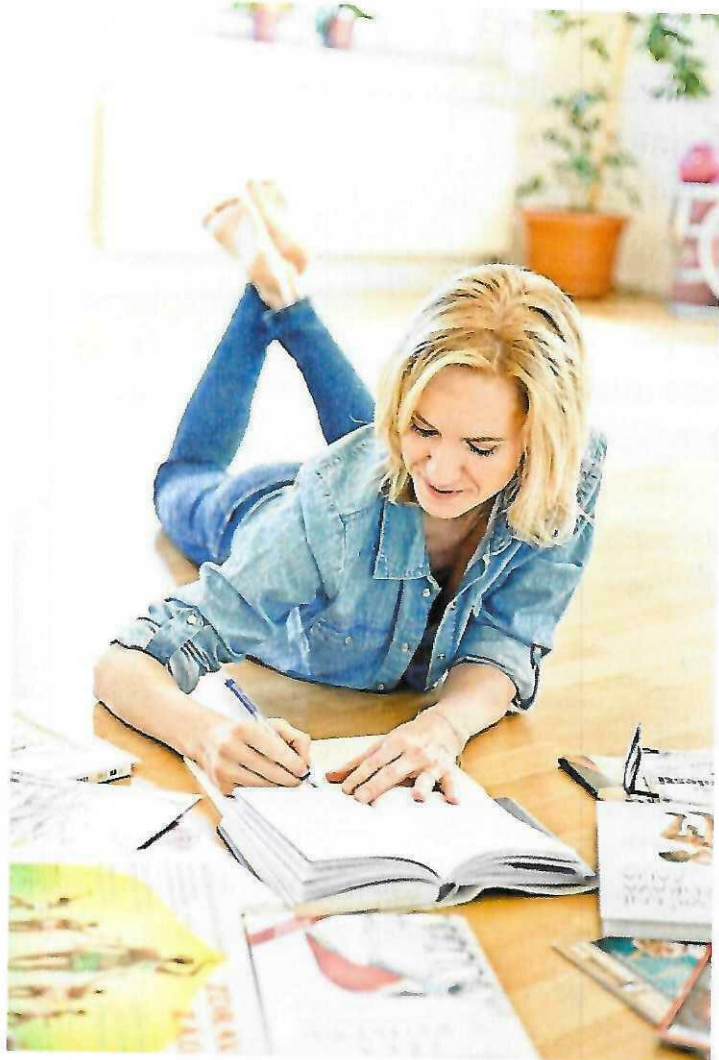


O MNĚ A MÉ CESTĚ K FIT ZÁDŮM



Jmenuji se Ivana Veselá a jsem šťastnou majitelkou uzdravených a opět funkčních zad. Díky pravidelnému cvičení zdravotního tělocviku a provozování Nordic Walking si znovu užívám pohyb a života bez bolestí a omezení. A že i taková záda mohou vydat za román se můžete dočíst v "**Příběhu mých zad**" ([/pribeh-mych-zad](#)).

Je mi 46 let, pocházím z Uherského Hradiště a se svou rodinou žiji v Praze. Jsem mámou dvou dětí a svému muži vděčím za mnohé. Mj., že dnes mohu být Instruktorkou zdravotního cvičení "FITzáda" a "Zdravotního PILATES", ale i autorkou tohoto online zápisníku.

Vleklé a stupňující se bolesti zad mě přinutily cvičit. Potřebné pravidelnosti, která mi chyběla kvůli lenosti, jsem dosáhla až když jsem se v tělocvičně postavila na místo lektorky a začala zdravotní tělocvik předcvičovat. Přirozená zvědavost a potřeba chápat, proč ta záda bolí, mě přivedla k sebevzdělávání o anatomii těla, fyzioterapii, biomechanice pohybu apod. Radost z objeveného přispěla ke sdílení s vámi založením tohoto blogu a k pomoci vracet kondici i vašim zadům.

Své dosavadní pedagogické vzdělání jsem tak doplnila o:

- absolvování vzdělávacího programu INSTRUKTOR ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY (Škola fitness profesionálů FISAF (<https://fisaf.cz/skolafitnessprofesionalu/>), 2017)
- absolvování kurzu INSTRUKTOR PILATES (Škola fitness profesionálů FISAF (<https://fisaf.cz/skolafitnessprofesionalu/>), 2017)
- absolvování workshopů: Theraband & Overball, SM Systém, Zdravá záda, Triobody, Tělo bez bolesti, Cvičení se seniory (Škola fitness profesionálů FISAF (<https://fisaf.cz/skolafitnessprofesionalu/>), 2017-2019)

Svou dosavadní práci v marketingu jsem tak doplnila o:

- vedení a lektorování POHYBOVÝCH AKTIVIT "FITzáda"
- pořádání pohybových workshopů a vzdělávacích seminářů

PŘEDCVIČUJI V TĚLOCVIČNÁCH:

- ToFitko pod komínem, Praha 9 Čakovice **rezervace místa**
(https://fitzada.inrs.cz/rs/kalendar_vypis/nastavit/3/)
- ZŠ Dr. Edv. Beneše, Praha 9 Čakovice **rezervace místa**
(https://fitzada.inrs.cz/rs/kalendar_vypis/nastavit/3/)
- Centrum Volného Času, Praha-východ, Měšice **rezervace místa**
(https://fitzada.inrs.cz/rs/kalendar_vypis)
- Sportovní hala Kbely, Praha 9 Kbely **rezervace místa**
(https://fitzada.inrs.cz/rs/kalendar_vypis)

PŘEDCVIČUJI ONLINE: video nahrávky z živých online lekcí (streamů) z období lockdownů **k videím** (<https://fitzada.inrs.cz/rs/video/video/1>)

PŘEDCVIČUJI U ZNÁMÝCH DOMA:

- s jednotlivci, s páry, nebo v malých skupinkách kamarádek

VENKU:

- učím správnou techniku **NORDIC WALKING** (</cvicim/venku-nordic-walking>) (v Praze v okolí Čakovice a v Uherském Hradišti) **rezervace termínu skupinové výuky NW**
(https://fitzada.inrs.cz/rs/kalendar_vypis/nastavit/2/)

POŘÁDÁM VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘE A WORKSHOPY:

- Fit záda potřebují všestranný smysluplný pohyb. Jedině rozmanitost v pohybu udrží naše tělo a záda v kondici, a ty pak činí náš život kvalitnějším. Ovšem bez znalostí základů anatomie lidského těla, porozumění souvislostem jednotlivých složek pohybového aparátu při pohybu i nepohybu, se dá jen stěží chápat proč a jak se svým tělem optimálně zacházet.

Snažím se o mezooborové propojení představitelů fyzioterapie, neurologie, ortopedie apod., instruktorů různých cvičebních forem Body&Mind (zdravotní tělocvik) a lajcké veřejnosti. Pořádám víkendové semináře a workshopy, kde mohou lidé poznat co, jak a proč cvičit v souladu se zdravím našeho těla a zad. **rezervace místa**

(https://fitzada.inrs.cz/rs/kalendar_vypis/nastavit/4/)



Bolestivá záda trvá uzdravit. Pokud se bolesti zbavíte, trvá zase pochopit, že bolestná nezůstanou jen tak sama sebou. Pak už se jen rozhodujete jakým způsobem je zdravé a funkční udržíte. Možností je hned několik. Já si mohla zvolit cestu pohybu (pravidelným cvičením zdravotního tělocviku) a sebevzdělávání (o pohybovém aparátu lidského těla a zádech). No a dnes

MĚ UŽ ZÁDA NEBOLÍ!

Povolili jste umístování cookies do vašeho počítače. Toto rozhodnutí lze kdykoli zrušit.

Odstranit cookies

Změnit souhlas s cookies

© FITzada.cz 2018 - 2024, všechna práva vyhrazena. | Zpracování webu: Petr Coufal - IVT služby (<https://www.petrcoufal.cz>)

