



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

43/26 Problematika diastázy břišních svalů

Datum: sobota 16. 5. 2026, 9.00 – 13.00 hod.

Místo konání: Dům lékařů, Drahobejlova 27, Praha 9 - Libeň

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Mgr. Daniel Müller

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky

PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora](#)

Účastnický poplatek: 1200,- Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100

Variabilní symbol: 43/26

(do poznámky pro příjemce je nutné uvést jméno účastníky)

8:30 Registrace

9:00 Zahájení

13:00 Předpokládaný závěr

Kurz problematiky diastázy břišních svalů zahrnuje jak teoretické základy, tak konkrétní praktické postupy a cvičení využitelné při práci s klienty v oblasti fitness a pohybové terapie. Kurz se zaměřuje na pochopení vzniku diastázy břišních svalů, její souvislosti s funkcí bránice a hlubokého stabilizačního systému a na osvojení správných pohybových a dechových návyků nezbytných pro efektivní práci s touto problematikou.

Kurz se mimo jiné zabývá správnou aktivací bránice, nastavením pánve, hrudníku a břišní stěny a jejich vzájemnou souhrou vedoucí ke zlepšení stability středu těla. Důraz je kladen na metodicky správný postup aktivace břišních svalů a odstranění svalových dysbalancí, které mají přímý vliv na stav diastázy. Kurz je doplněn praktickými ukázkami cvičení zaměřených na změnu dechového stereotypu, vědomou aktivaci hlubokých i povrchových břišních svalů a jejich efektivní zapojení do pohybu.

Doporučujeme vzít si přezůvky, cvičební úbor a ručník s sebou.

Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.

Akreditace www.vzdelavanilekaru.cz

Dopravní spojení: metro trasa B, stanice Palmovka nebo Vysočanská (stanice Českomoravská je s ohledem na rekonstrukci uzavřena), tramvaj – zastávka Divadlo Gong nebo Ocelářská

Parkování: ulice Drahobejlova, fialová zóna, sobota 5 Kč/hod.