

Marek Dawidko, DiS.

FYZIOFITNESS A REHABILITAČNÍ TRENÉR PRACUJÍCÍ V OBORU REHABILITACE A POHYBU

Na rozdíl od řady jiných trenérů jsem neměl žádný vzor, nikdo mě do sportu nenutil, ale pohyb mi zkrátka dělá velkou radost. A těší mě, když spolu se mnou kouzlo pohybu a zdravého životního stylu objevují i ostatní. Studoval jsem proto Vysokou školu se zaměřením na management sportu. Již při studiu jsem se zajímal o cvičení a problematiku nevhodných činností, které se projevují na bolestech zad a celého pohybového aparátu.

Proto jsem se zaměřil na studium v rámci rehabilitace a kompenzačního cvičení, které pomáhá odstranit jednostranné zatížení a zlepšuje mobilitu páteře. Od roku 2008 pracuji jako fyziofitness trenér, což je spojení fyzioterapie a klasického cvičení a jako kompenzační trenér se zaměřením na odstranění bolesti zad. Díky praxi v Centru pohybové medicíny Prof. Pavla Koláře, kde se zaměřuji zejména na zdravotní a rehabilitační cvičení. Pro Český rozhlas jsem dva roky připravoval každý den ranní tělocviky a poradnu zdravého životního stylu.

Spolu s časopisem Forbes jsem psal články o sportu a zdravém životním stylu.

Ve spolupráci s kolegou jsme natočili instruktážní videa pro společnost Seduo s názvem: „Stop bolesti zad jednou pro vždy“.

V týmu EWS mě motivuje podílet se na koncepci celkových změn ve prospěch Vašemu zdraví. Mým úkolem je zpracovat diagnostiku Vašeho stávajícího pracovního prostředí jako podklad pro nové zdravé řešení nebo ergonomickou úpravu. Dále Vás naučím cviky pro krátké aktivní pauzy, které efektivním způsobem za zlomek času kompenzují statickou zátěž z neměnné práce. Rád Vám mohu nastavit dobře homeoffice, pomoci vybavit firemní nebo domácí posilovnu, sestavit cvičební plán na míru, budu Váš on-line trénovat a poradím jak cvičit zdravě a efektivně. Preferuji prevenci před hašením požárů.

V rámci prevence ve firmách se spolupodílím na přednáškách a školeních ve firmách, kde řešíme problematiku zdravého životního stylu, jak odstranit bolesti zad a jak se cítit v práci lépe.

Profesionální historie – rehabilitační a fyziofitness trenér

2010 – dosud Centrum pohybové medicíny Prof. PaedDr. Pavla Koláře,
Ph.D - rehabilitační trenér, kde řeším problémy po operacích, bolesti zad,
problémy s kyčlemi a rameny

2010 – dosud Sportcentrum Koráb - cvičení zaměřené na kompenzaci při jednostranném zatížení, odstranění bolesti zad, stabilizace kyčelních kloubů, ramen a stabilizace lopatek, rehabilitační trenér, individuálně připravuji tréninkové a výživové plány s cílem komplexní péče o zdraví klienta

2015 – dosud Školení ve firmách - dlouhodobá praxe ve firmách s cílem řešit problematiku sedavého způsobu života a prevence onemocnění

2010 – 2017 Infinet - fyziofitness terapeut, zaměřením na jednostranné zatížení při golfu, tenisu a squashi

2017 – 2018 Internetová televize Seduo

Mezi mé klienty patří:

Sazka, Generali, ČSOB, Český Rozhlas 2, Vivnetworks, GE Money Bank, Novartis, Wrigley, ÚZEL a jiné

Do jakých článků jsem psal a kde mne můžete slyšet:

Psal jsem a spolupracuji s časopisem Forbes

<http://www.forbes.cz/author/marekdawidko/>

S kolegou jsme připravili instruktážní videa pro veřejnost

https://www.youtube.com/results?search_query=vectispro

Natočili jsme instruktážní videa pro portál Seduo

<https://www.seduo.cz/reknete-stop-bolesti-zad-jednou-provzdy>

Točil jsem rozhlasové rozcvičky pro Český Rozhlas, kde jsem natočili přes 200 videí a měl jsem i poradnu zdravého životního stylu

<https://www.youtube.com/watch?v=CZ794Qas1Po>