ROZHÝBEJ TĚLO

Zdravý pohyb, který funguje.

Jmenuji se Leona Lukášová a jsem instruktorkou Zdravotní tělesné výchovy.

Od dětství jsem se hodně věnovala pohybu. Krasobruslení a atletika byly na denním pořádku. Od svých osmnácti let jsem vedla lekce aerobiku, kalanetiky a body stylingu. Tato vášeň mě provází celý život.

Začala jsem cítit sama na sobě, že potřebuji změnu. Občas nějaké bolístky na těle a otázky známých typu: Hele, mě bolí záda, já nemůžu na rameno.... co s tím? Ale nic nefungovalo.

Neznalost a zvídavost mě dovedla do **Akademie IQ pohyb** v Praze, kde jsem studovala rekvalifikační kurz pro cvičitele Zdravotní tělesné výchovy akreditovaný MŠMT.

Byla to obrovská změna, velké zpomalení, přesnost pohybu, soustředění, vytrvalost a píle.

Sama jsem denně cvičila, abych poznala, zda se něco na mém těle změní. Výsledek byl fantastický. Nadchlo mě to.

Ve studiu pokračuji a pravidelně jezdím na další kurzy týkající se pánevního dna, křivek páteře, diagnostiky, diastázy, myofasciálních řetězců a dalších pohybových principů.

Ráda se s vámi podělím o své nadšení a budu dál rozšiřovat povědomí o tom, jak dostat své tělo do harmonie bez bolesti.



Moje vzdělání:

- 06/2026 - **Lordotické křivky páteře** (Mgr. Daniel Müller, IQ pohyb Praha)
- 04/2026 - **Myofasciální systém - Pohybové řetězce 1** (Mgr. Daniel Müller, IQ pohab Praha)
- 03/2026 - **Elasticita - svalový strečink** (Mgr. Daniela Ofnerová, IQ pohyb Praha)
- 01/2026 - **Pánevní dno 1** (Mgr. Alena Špalková, IQ pohyb Praha)
- 12/2025 - **Držení těla, diagnostika 1** (Mgr. Daniel Müller, IQ pohyb Praha)
- 11/2025 - **Pěnový válec** (Lenka Vokřínková, IQ pohyb Praha)
- 10/2025 - **Diastáza břišní stěny, stabilizační systém** (Mgr. Daniel Müller, IQ pohyb Praha)
- 10/2025 - **Spirals 3** (Mgr. Alena Špalková , IQ pohyb Praha)
- 09/2025 - **Inspirace ZTV** (Mgr. Daniela Ofnerová, IQ pohyb Praha)
- 02-09/2025 - **Instruktorka ZTV - akreditovaný rekvalifikační kurz** (IQ pohyb Praha)
- 1994 - **Lektor kalanetiky**
- 1993 - **FISAF - lektor aerobicu a body stylingu**
- 1990-1996 - **SPgŠ Nová Paka a Litomyšl - zaměření Tv**

Harmonie pohybu znamená, že všechno funguje tak, jak má.

+420 739 086 774
FB: rozhybejtelo
www.rozhybejtelo.cz
leona@rozhybejtelo.cz