

DNS cvičení

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jedná se o kondiční lekci vhodnou pro kohokoliv, kdo chce pro sebe objevit něco nového, může být tréninkovým doplňkem k vašemu sportu. Důraz je kladen na „probuzení“ správných pohybových stereotypů a dobré držení těla... **Funkční přístup** není v současném světě sportu žádnou novinkou, není to jen o posilování jednotlivých svalů, z pohledu DNS jde hlavně o cílenou koordinaci, zefektivnění svalové souhry, zlepšení využití svalové síly... a prevenci bolestí z přetížení, které může plynout z nesprávného držení těla při pohybu.

Stručně co to je DNS: DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE podle prof. Pavla Koláře (Centrum pohybové medicíny, fyzioterapeut reprezentačních sportovců) - cvičení založené na poznatcích z vývojové kineziologie, důraz na svalovou stabilizační souhru – správné nastavení trupu, pánve a jednotlivých kloubů v průběhu pohybu. Ve sportovním tréninku jde z tohoto pohledu o zajištění optimální držení těla v průběhu pohybu. DNS učí sportovce jak využívat svůj pohybový systém ekonomicky a efektivně.

Lekce je složena z 1. části skupinového cvičení (rozhýbání, zahřátí, průprava) a z 2. části cvičení formou kruhového tréninku na stanovištích, s kombinací pomůcek (BOSU, TRX, balanční čocky, expandery/posilovací gumy...) i jednoduchých, ale účinných posilovacích cviků s vlastní vahou těla. Pro začátečníky i zkušené (každý cvičí svou intenzitou).

Den v týdnu:	ČTVRTEK
Čas:	13:30 – 14:30
Termín od – do:	25. 9. – 18. 12. 2025
Místo konání:	Sportovní hala Třebeš – malá hala
Kapacita:	20
Cena:	220 Kč/semestr.
Platba:	účet č.: 2733582/0800, VS: bude upřesněn poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky Platbu nutno provést do 12. 10. 2025

Potvrzení o platbě zašlete prosím na email dagmar.hrusova@uhk.cz (nebo lze předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvičně před/po hodině – do 16. 10.)

Poznámky: Při příchodu na první hodinu se prosím ptejte na recepci SH Třebeš, do jaké šatny máte na cvičení v malé hale jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny (lekce před vámi končí ve 13:25). Cvičí se naboso nebo v ponožkách, a to na polovině haly, kde je koberec. S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník, karimatku (kdo chce vlastní. Jinak jsou k dispozici)

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.
Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>