

PILATES / FYZIO CVIČENÍ

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: V této lekci budeme kombinovat a propojovat prvky z cvičení pilates, jógy a zdravotního (fyzio) cvičení – s intenzitou podle chuti a nálady 😊 Každý si ve cvičení najde to, co potřebuje. Fyzio posilování hlubokých svalů probouzí správné pohybové stereotypy, podporuje aktivní držení těla a pomáhá zmírňovat svalové dysbalance. Využíváme principy cvičení metodou DNS – dynamické neuromuskulární stabilizace podle Pavla Koláře, které oslovuje funkci stabilizačních svalů, tzv. trupovou stabilizaci (hluboký stabilizační systém páteře a pánve), správné držení těla a koordinaci pohybu. Ze zdravotního pohledu můžeme např. ovlivnit bolesti zad a působit preventivně proti jejich vzniku. Z kondičního pohledu potom posilováním zlepšíme náš pohybový výkon. Využití balančních prvků – malé i velké míče, balanční čocky a BOSU. Důraz na vnímání a „prožitek“ pohybu. Pro začátečníky i zkušené, individualizovaný přístup.

Den v týdnu:

ČTVRTEK

Čas:

13:30 – 14:30

Termín od – do:

1. 10. – 17. 12. 2026

Kapacita:

18

Místo konání:

Sportovní hala Třebeš – malá hala

Cena:

220 Kč/semestr.

Platba:



**Do zprávy pro příjemce napište: příjmení studenta bez diakritiky
Platbu nutno provést do 11. 10. 2026**

Potvrzení o platbě zašlete prosím na email dagmar.hrusova@uhk.cz nebo lze předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvičně.)

Poznámky:

Při příchodu na první hodinu se prosím ptejte na recepci, do jaké šatny máte jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny. Cvičí se naboso, v ponožkách nebo měkkých gymnastických cvičkách, v tělocvičně je koberec. S sebou: **karimatku** (kdo nemá vlastní, v tělocvičně je jich několik k dispozici), pohodlné sportovní oblečení.

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>