

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Cvičení, které má kompenzační charakter a pomáhá zmírňovat svalové dysbalance. Lekce jsou zaměřeny na zlepšení funkce stabilizačních svalů, tzv. trupovou stabilizaci (hluboký stabilizační systém páteře a pánve), správné držení těla a koordinaci pohybu. Využívá principy cvičení metodou DNS – dynamické neuromuskulární stabilizace podle Pavla Koláře.

Cvičení působí ve více rovinách – ze zdravotního pohledu může např. zmírnit a odstranit bolesti zad, případně být účinnou prevencí jejich vzniku. Z kondičního pohledu lze trupovou stabilizaci přenést do zlepšení pohybového výkonu, např. ve sportu + kompenzovat a předcházet přetížení. Využití balančních prvků - overbally, velké míče a balanční čocky.

Den v týdnu:

Čtvrtek

Čas:

13:30 – 14:30

Termín od – do:

26. 9. – 19. 12. 2019

Místo konání:

Sportovní hala Třebeš – malá hala

Kapacita:

20

Poznámky:

Cena 180 Kč/semestr. Na první hodinu se prosím dostavte cca o 10 min dříve, kvůli administrativě. Na cvičení si přineste čistou obuv, vhodnou do haly (čistá podrážka bude kontrolována). S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník.

Požadavek k zápočtu max. 2 absence.

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

Přihlášky:

<https://stag.uhk.cz>

Platba: účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000219

poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky

Platbu nutno provést do 31. října 2019 !!!