

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: „Fyzio“ cvičení, které má kompenzační charakter, posiluje hluboké svaly, „probouzí“ správné pohybové stereotypy a dobré držení těla, pomáhá zmírňovat svalové dysbalance. Využívá mimo jiné i 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.

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 (nejen) + kompenzovat a předcházet přetížení. Využití balančních prvků – malé i velké míče a balanční čocky. Důraz na vnímání a „prožitek“ pohybu. Pro začátečníky i zkušené, individualizovaný přístup. Každý si ve cvičení najde to, co potřebuje... 😊

Den v týdnu: ČTVRTEK

Čas: 12:30 – 13:30

Termín od – do: 25. 9. – 18. 12. 2025

Kapacita: 22

Místo konání: Sportovní hala Třebeš – malá hala

Cena: 220 Kč/semestr.

Platba: účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000325

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. Cvičí se naboso, v ponožkách nebo měkkých gymnastických cvičkách, a to na polovině haly, kde je koberec.

S sebou: **karimatku** (kdo nemá vlastní, v tělocvičně je jich několik k dispozici), pohodlné sportovní oblečení, ev. ručník (na podložku)

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

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

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>