

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Kompenzační „fyzio“ cvičení, které posiluje hluboké svaly, probouzí správné pohybové stereotyp a aktivní držení těla, zmírňuje svalové dysbalance. Využíváme 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. ovlivnit bolesti zad a působit preventivně proti jejich vzniku. Z kondičního pohledu lze trupovou stabilizaci přenést do zlepšení pohybového výkonu, např. ve sportu + kompenzovat a předcházet přetížení. Využíváme balančních prvků – malé i velké míče a 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:

12. 2. – 7. 5. 2026

Kapacita:

20

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 23. 2. 2026**

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 23. 2.)

Poznámky:

Při příchodu na první hodinu se 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 oblečení.

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

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

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>