

Cvičební programy RS centra od ledna 2016

- Skupinové cvičení probíhá v tělocvičně v budově Neurologické kliniky ve Viničné.
- Podmínkou cvičení je předpis na rehabilitaci od ošetřujícího lékaře v RS centru. Cvičení je přednostně pro pacienty RS centra na Karlově náměstí. Noví zájemci musí projít vstupním individuálním vyšetřením na rehabilitaci. Domluvit se lze na níže uvedených kontaktech.
- S sebou si vezměte pohodlnou sportovní obuv a oblečení, pití.
- **Kontaktní osoby:**

daniela.hillayova@seznam.cz, tel.: 728 748 228

kk.klarka@seznam.cz, tel.: 725 831 359

	8.30 - 9.30	9.30-10.30		10.30-11.30	
pondělí (Klára)					
úterý (Danča/ Petr)		9:00 Kruhový trénink			
středa					
čtvrtek (Danča)	8.30 Škola zad	9.30 Chůzový kruhový trénink	10.30 Balanční kruhový trénink		
pátek (Klára)			10.00 Jóga		

15.30 - 16.30	16.30 - 17.30		17.30 - 18.30		
15.30 Kruhový trénink s tréninkem myšlení	16.30 Balanční kruhový trénink		17.30 Pilates institut		
	16.00 Tai - chi začátečníci		17.00 Tai - chi mírně pokročilí		18.00 Cvičení pro zdravá záda
	16.00 Zdravotní cvičení		17.00 Kruhový trénink		

Kruhový trénink

Jde o trénink střídající aerobní cvičení (rotoped, orbitrek, chodící pás), posilovací cviky (posilovací stroje, míče, gumy, skluzné podložky Flowin) a cviky pro zlepšení rovnováhy. Jednotlivá stanoviště se pravidelně střídají a v průběhu jednoho kola každý cvičenec projde všechny cviky. Nemusíte se obávat, že byste tento trénink nezvládli, všechny cviky je možné upravit na lehčí nebo náročnější variantu.

Kruhový trénink s tréninkem myšlení

Jedná se o kruhový trénink, kde se střídají nejen klasické stanoviště pro procvičení těla, ale i stanoviště s úkoly pro procvičení vašeho mozku (jednoduché křížovky, kvízy či hlavolamy).

Zdravotní cvičení - cvičení pánevního dna

Cvičení pro zlepšení držení těla a odstranění bolestí zad a svalové nerovnováhy. Součástí je i cvičení pánevního dna. Pomocí správného zapojení svalů pánevního dna můžeme napomoci některým potížím s inkontinencí. Využívány jsou míče, balanční a posilovací pomůcky.

Chůzový kruhový trénink (pro pacienty chodící s pomůckou)

Cvičení je určeno pro pacienty, kteří mají problémy s chůzí. Je organizované systémem kruhového tréninku a skupinu tvoří pouze 2-3 pacienti. Všechny cviky jsou zaměřeny na zlepšení síly a koordinace dolních končetin pro zkvalitnění chůze. Hlavní cíl je nacvičit vhodnou strategii chůze.

Taichi

Taichi je čínské bojové umění, které kombinuje přesné pohyby těla s hlubokým dýcháním a využíváním energie jing a jang. Cvičí se ve stoji jako plynulá sestava na sebe navazujících pohybů. Cvičení má relaxační a zdravotní aspekt, může zklidnit mysl a uvolnit tělo, zlepšit rovnováhu.

Cvičení pro zdravá záda (s prvky jógy)

Cvičení pomalejšího rázu k odstranění bolestí zad a kloubů, protažení svalů, posílení ochablých svalů a zvýšení kondice, trénink správných pohybových stereotypů. Při cvičení se budou využívat prvky z rehabilitačních metod, pilates či jógy. Velký důraz bude kladen na oblast pánevního dna, správného dýchání a zapojování hlubokých svalů.

Balanční kruhový trénink

Balanční trénink je vhodný pro pacienty, kteří mají problém s rovnováhou. Jedná se o trénink, při kterém vyzkoušíte různé cviky zaměřené právě na zlepšení rovnováhy. Cvičí se opět formou kruhového tréninku a střídají se stanoviště s různými typy cviků, ale je zde větší důraz právě kladen na cviky balanční.

Pilates

Pilates je cvičení zaměřené na aktivaci středu těla (tzv. core). Cílem je odstranění svalové nerovnováhy a zlepšení držení těla. Jednotlivé cviky v různých pozicích na sebe plynule navazují přes přechodové pozice. Důraz je kladen na dýchání, zapojení středu těla, plynulost, přesnost a vnímání pohybu. Využívají se pomalé modernější formy pilates propojující klasické cvičení s moderními poznatky z rehabilitace o hlubokém stabilizačním systému páteře.

Škola zad Kurz šesti lekcí, kde se naučíte vhodné pohybové návyky, správné držení těla a kompenzační cvičení při bolestech páteře. Je určen všem, kteří už mají problémy se svými zády, ale i všem těm, kteří chtějí těmto problémům aktivně předcházet. Součástí každé lekce je specifické cvičení zaměřené proti bolestem zad s důrazem na individuální potřeby cvičence.