

Cvičební programy RS centra od února 2020

- skupinové cvičení probíhá v tělocvičně v budově Neurologické kliniky ve Viničné č.p. 9
- podmínkou cvičení je **předpis na rehabilitaci (skupinové cvičení)** od ošetřujícího lékaře z RS centra, 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: Mgr. Klára Novotná, email: klara.novotna@vfn.cz , tel: 22496 6524 (volat út-čt dopoledne)

	8.00 - 9.30	9.30-10.30	10.30-11.30		16.00	16.30 - 17.30	17.30 - 18.30	18:30 - 19:30
pondělí	8.30-10 Program pro lepší zvládnání únavy <i>Uzavřená skupina</i>					16.00 Balanční kruhový trénink	17.00 Kruhový trénink	
úterý	7:45 SM systém pro zdravá záda	9.00 Kruhový trénink	10-11.30 Program symptomů (psycho+fyzio) <i>Uzavřená skupina</i>	11.45-12.45 Cvičení na uvolnění stresu		16.00 Tai - chi začátečníci	17.00 Tai - chi mírně pokročilí	18.00 Cvičení pro zdravá záda
středa					15.00 Kundalini jóga pro začátečníky	16:30 Kundalini jóga <i>uzavřená skupina</i>	16.45-17.45 Taichi pro začátečníky (v RS centru)	
čtvrtek	8.00 Jóga pro zdravá záda Pro všechny	9.30 Chůzový kruhový trénink			14.00 Cvičení vsedě v RS centru -přihlásit předem	16.00 Balanční kruhový trénink	17.00 Kruhový trénink	

uzavřené skupina – omezená kapacita, pouze pro předem přihlášené

Kruhový trénink

Jde o trénink střídající aerobní cvičení (rotoped, veslo, eliptický trenažér, 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.

Tai - chi

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

Pomalé cvičení vhodné jako prevence nebo léčba bolavých zad. Zaměřujeme se na 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.

SM systém pro zdravá záda: Rehabilitační cvičení využívající pružná cvičební lana.

Jóga pro zdravá záda

Cvičení pomalejšího rázu k odstranění bolestí zad a kloubů, protažení svalů, předchozí znalosti jógy nejsou nutné. 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.

Kundalini jóga

Dynamičtější styl jógy, méně než běžné asány využívá dynamické pohyby na hudbu. Důraz kladen na dech a vnitřní soustředění. Využívají se také mantry.

Yin jóga

Pomalý styl jógy, který se cvičí zejména vsedě nebo vleže na zemi s dlouhými několikaminutovými výdržemi v pozicích s vypodložením polštářky a jógovými bloky. Celkově vede k protažení svalů a měkkých tkání a hlubší relaxaci.

Chůzový kruhový trénink (pro pacienty chodící s pomůckou)

Cvičení je určeno pouze pro pacienty, kteří mají vážné problémy s chůzí. Je organizované systémem kruhového tréninku a skupinu tvoří 3-5 pacientů. Všechny cviky jsou zaměřeny na zlepšení síly a koordinace dolních končetin pro zkvalitnění chůze. Hlavní cíl je nacvičit vhodnou strategii chůze. Vzhledem k omezené kapacitě, je nutné se předem domluvit s fyzioterapeutem, zda je tento typ tréninku pro Vás skutečně vhodný.

Balanční kruhový trénink

Jde o variantu oblíbeného kruhového tréninku s přidanými cviky pro trénink rovnováhy.

Cvičení vsedě

Toto cvičení vsedě na židli nebo na vozíku se zaměří především na procvičení horní poloviny těla, svalů trupů a paží. Kombinujeme různé styly cvičení: posilování, protažení, jóga, taichi i box ☺. Pozor cvičení je v tělocvičně v RS centru (kvůli bezbariérovému přístupu). Nutné přihlášení předem.

Cvičení na uvolnění stresu

Jemné relaxační cvičení s cílem uvolnění těla i duše.