

Cvičební programy od září 2014

Cvičební programy probíhají v tělocvičně v budově Neurologické kliniky ve Viničné 9.

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.

Těšíme se na další společné hodiny.

Váš rehabilitační tým (Lucka, Petr, Klára a Renata)

S sebou: cvičební úbor, tenisky, pití

kontaktní osoby:

Mgr.Lucie Suchá- lucka.sucha@email.cz Mgr.Klára Novotná- kk.klarka@seznam.cz

ROZPIS SKUPINOVÝCH CVIČENÍ - od září 2014						
	8.00-9.00	9.30-10.30	10.30-11.30	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00- 19.00
	dopoledne			odpoledne		
pondělí (Lucka/ Renata)		SYMPTOMY (9.00 - 10.30)			Balanční kruhový trénink	Pilates institut
úterý (Petr)				Tai - chi začátečníci	Tai – chi mírně pokročilí	Cvičení pro zdravá záda
středa (Renata)	Škola zad	Kruhový trénink	Chůzový kruhový trénink			
čtvrtek (Klára)		Chůzový kruhový trénink	Kruhový trénink	Cvičení pánevního dna	Kruhový trénink	
pátek (Klára)	Jóga					

Podrobnější popis cvičení

Kruhový trénink

Jde o trénink střídající aerobní cvičení (rotoped, orbitrek, chodící pás), posilovací cviky (využíváme posilovací stroje, míče, gumy a speciální 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,

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. Při tréninku jsou využívány různé balanční 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, využíván je především chodící pás, trénink rovnováhy ve SMART Balance Masteru a další.

Na tuto lekci je nutné se předem domluvit s Vaším fyzioterapeutem, zda je pro Vás vhodná.

Cvičení pánevního dna

Cvičení pro zlepšení držení těla a uvědomění si svalů pánevního dna. Pomocí správného zapojení svalů pánevního dna můžeme napomoci některým potížím s inkontinencí. Využívány jsou míče, balanční a posilovací pomůcky.

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. Příznivě působí na svaly, páteř, vnitřní orgány a oběhový systém těla. Lekce jsou rozděleny podle stupně pokročilosti.

Jóga

Jóga je označení pro fyzickou, mentální a spirituální disciplínu, která má kořeny ve staré Indii. Různé ásány mají odlišný efekt na tělo. Základní pozice učené z počátku budují sílu a výdrž a zlepšují svalový tonus, flexibilitu a nastavení těla v prostoru. Cvičení některých pozic současně zmenšuje únavu a zklidňuje psychické napětí. Jóga také ovlivňuje mysl a zlepšuje koncentraci.

Cvičení pro zdravá záda

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. Při cvičení budeme využívat různé pomůcky - overbally, sbally, therabandy a další.

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

Škola zad je kurz šesti lekcí, kde se naučíte vhodné pohybové návyky, správné držení těla a kompenzační cvičení při bolestech v oblasti páteře. Je určen všem, kteří už mají problémy se svými zády, ale i všem těm, kteří chtějí těmto problémům aktivně předcházet. V kurzu se kromě anatomického minima dozvíte, a samozřejmě na svém těle vyzkoušíte, jak správně stát, sedět, ležet, zvedat se, vykonávat domácí práce a další aktivity všedního dne. Do kurzu lze vstoupit kdykoliv, neboť každá lekce se zabývá uceleným tématem a zároveň opakuje všeobecné zásady pro správné držení těla ve všech denních situacích. Součástí každé lekce je specifické cvičení zaměřené proti bolestem zad s důrazem na individuální potřeby každého cvičence.