

ZDRAVÁ ZÁDA

Pomalá forma cvičení pod vedením rehabilitačního lékaře a cvičitele zdravotní tělesné výchovy MUDr. Zuzany Schulmeisterové. Vhodné pro všechny věkové kategorie od 15-ti let trpící bolestmi zad, hlavy nebo kloubů.



Kurz pro začátečníky

- škola zad - držení těla aneb jak správně stát, sedět, ležet, zvedat a nosit břemena
- zácvik v autoterapii - náhlá bolest v zádech - co s tím?
- specifické cviky k uvolnění krční, hrudní, bederní páteře zakomponované do běžných denních činností
- komplexní cvičení ke zlepšení hybnosti i stabilizace páteře a velkých kloubů
- základy aktivace středu těla - posílení břišních i zádočných svalů a pánevního dna
- dechová cvičení

Kurz pro pokročilé

Vhodné pro všechny, kteří umějí poslouchat a vědomě korigovat vlastní tělo. Absolvování začátečnického kurzu je vhodné, ale není podmínkou.

- opakování a rozšíření znalostí ze základního kurzu
- komplexní cvičení k rozpočívání a stabilizaci pohybového aparátu zejména páteře
- autoterapie pro pokročilé - základy PIR technik a dalších jednoduchých protahovacích, masážních a automobilizačních cviků
- aktivace středu těla v náročnějších pozicích a variantách
- základy správného posilování nejen břišních svalů se zátěží i s vlastní vahou těla
- kompenzační cviky k odstranění svalových dysbalancí

Při cvičení jsou využívány různé pomůcky: velké míče, bosu, overbally, therabandy, masážní ježci, foam rollery, tyče.