

Preventivní rehabilitační programy 2021

Program	Ordinační dny /hodiny rehabilitace					Období	Popis
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek		
<b>CVIČENÍ V BAZÉNU A VODOLÉČBA</b>	15:00 - 16:00		15:00-16:00	15:15-16:00 (55+) 16:00 - 16:45 16:45 - 17:30		celoročně	Aktivní rehabilitační cvičení v bazénu s teplou vodou na procvičení a uvolnění pohybového aparátu, perličkové koupele, podvodní masáže, vířivé koupele končetin (15 min vodoléčba + 10 min teplý zábal)
<b>PŘEDVÁNOČNÍ VODOLÉČEBNÁ RELAXACE</b>	14:30 - 15:15 15:15 - 16:00 16:00 - 16:45 16:45 - 17:30	14:30 - 15:15 15:15 - 16:00 16:00 - 16:45 16:45 - 17:30		14:30 - 15:15 15:15 - 16:00 16:00 - 16:45 16:45 - 17:30		22.11. - 10.12.	Procedury + zábal - perličkové koupele, podvodní masáže, vířivé koupele končetin. Délka trvání lekce 45 minut.
<b>CVIČENÍ PRO ŽENY</b>			14:30 - 15:30			celoročně	Zmírnění projevů stresové inkontinence Zdravé posílení svalů pánevního dna a tvarování postavy
<b>JOGA</b>	7:00 - 8:00	7:00 - 8:00	7:00 - 8:00	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00		celoročně	Specializované skupinové cvičení pod vedením zkušeného lektora, Délka trvání 60 min
<b>KONDIČNÍ CVIČENÍ+VODOLÉČBA</b>	16:00 - 17:30	10:00 - 11:30				celoročně	Skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeuta + vodoléčba (bazén, perličková koupel, vířivá koupel končetin). Délka trvání lekce 90 minut.
<b>DYNAMICKÉ CVIČENÍ PRO STABILIZACI PÁTEŘE</b>			16:00 - 17:00			celoročně	Prevence funkčních poruch pohybového systému, odstranění špatných stereotypů a optimalizace pohybového chování metodou DNS prof. Koláře. Soubor 10 na sebe navazujících lekcí.
<b>ŠKOLA ZAD</b>		14:30 - 16:00 16:00 - 17:30				19.1 - 23.2. 7.9. - 19.10.	Prevence bolestí zad, kompenzační cvičení a správné provádění pracovních pohybů, sportovních aktivit apod. Celkem 6 na sebe navazujících lekcí.
<b>ŠKOLA ZAD MINI</b>	dle dohody					celoročně	Prevence bolestí zad, kompenzační cvičení a správné provádění pracovních pohybů a sportovních aktivit.
<b>FITNESS</b>	dle dohody					celoročně	Fitness cvičení obsahuje vstupní instruktáž, sestavení cvičebního plánu, posilování na přístrojích.
<b>ZDRAVOTNÍ KRITÉRIA PŘI PRÁCI S PC</b>	dle dohody					celoročně	Ve spolupráci s ergonomií ŠA podle předem zpracovaného plánu, v rámci dohledů na jednotlivých pracovištích.
<b>DEN ZDRAVÍ NA UČITIŠTI</b>	dle dohody					1x ročně	Dvoudenní program pro žáky 2. ročníků SOU ŠKODA v tělocvičně SOU.
<b>GRAVID CVIČENÍ</b>		16:00 - 17:00				celoročně	Skupinové cvičení pro ženy od 12. týdne těhotenství do porodu (pod odborným dohledem fyzioterapeuta, po doporučení gynekologem).
<b>PILATES</b>		14:30 - 15:30				celoročně	Skupinové cvičení rozvíjející koncentraci, sílu, flexibilitu těla a dýchání.
<b>50 +</b>				14:30 - 15:15		celoročně	Skupinové cvičení k prevenci bolestí zad, regeneraci páteře a velkých kloubů, přispívající k léčbě srdečně cévních, žaludečně střevních, močo-pohlavních potíží.
<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b>			7:00 - 8:00 14:30 - 15:30	14:30 - 15:30		celoročně	Fitness centrum v budově ubytovny ŠA, vedle Pentagonu
<b>CVIČENÍ V ŠESTINEDĚLÍ</b>		17:00-18:00				celoročně	Specializované poporodní cvičení
<b>FYZIO JOGA</b>	15:00-16:00	17:00-18:00		6:45-7:45		celoročně	Jóga je založená na správném nastavení těla a provedení pozic podle (Iyengar Yogy)
<b>SM SYSTÉM</b>					7:00-8:00	celoročně	Metoda, která se skládá ze cviků se speciálními lany. Díky tomuto cvičení aktivujete spirální svalové řetězce, jenž funkčně působí na stabilizaci a mobilizaci páteře a kloubů.