

Preventivní rehabilitační programy 2021

program	ordinační dny / hodiny rehabilitace					období	popis
	po	út	st	čt	pá		
CVIČENÍ V BAZÉNU A VODOLÉČBA	15:00 - 16:00		15:00-16:00	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)
PŘEDVÁNOČNÍ VODOLÉČEBNÁ RELAXACE	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.
CVIČENÍ PRO ŽENY			14:30 - 15:30			celoročně	Zmírnění projevů stresové inkontinence Zdravé posílení svalů pánevního dna a tvarování postavy
JOGA	7:00 - 8:00	7:00 - 8:00	7:00 - 8:00 17:00 - 18:00	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	7:00 - 8:00	celoročně	Specializované skupinové cvičení pod vedením zkušeného lektora, 10 na sebe navazujících lekcí. Délka trvání 60 min
KONDIČNÍ CVIČENÍ+VODOLÉČBA	16:00 - 17:30					celoročně	Skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeuta + vodoléčba (bazén, perličková koupel, vířivá koupel končetin). Délka trvání lekce 90 minut.
ACT - CVIČENÍ PRO NAPŘÍMENÁ ŽÁDA	14:15 - 15:00 15:00 - 16:00					celoročně	Posílení pohybových a psychofyzických funkcí metodou ACT. Soubor 10 na sebe navazujících lekcí.
DYNAMICKÉ CVIČENÍ PRO STABILIZACI PÁTEŘE			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.
ŠKOLA ZAD		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.
ŠKOLA ZAD MINI	dle dohody					celoročně	Prevence bolestí zad, kompenzační cvičení a správné provádění pracovních pohybů a sportovních aktivit.
FITNESS	dle dohody					celoročně	Fitness cvičení obsahuje vstupní instruktáž, sestavení cvičebního plánu, posilování na přístrojích.
ZDRAVOTNÍ KRITÉRIA PŘI PRÁCI S PC	dle dohody					celoročně	Ve spolupráci s ergonomií ŠA podle předem zpracovaného plánu, v rámci dohledů na jednotlivých pracovištích.
DEN ZDRAVÍ NA UČITIŠTI	dle dohody					1x ročně	Dvoudenní program pro žáky 2. ročníků SOU ŠKODA v tělocvičně SOU.
GRAVID CVIČENÍ		16:00 - 17:00				celoročně	Skupinové cvičení pro ženy od 12. týdne těhotenství do porodu (pod odborným dohledem fyzioterapeuta, po doporučení gynekologem).
PILATES		14:30 - 15:30				celoročně	Skupinové cvičení rozvíjející koncentraci, sílu, flexibilitu těla a dýchání.
50 +				14:30 - 15:15		celoročně	Skupinové cvičení k prevenci bolestí zad, regeneraci páteře a velkých kloubů, přispívající k léčbě srdečně cévních, žaludečně střevních, močopohlavních potíží.
KRUHOVÝ TRÉNINK			7:00 - 8:00 14:30 - 15:30	14:30 - 15:30		celoročně	Fitness centrum v budově ubytovny ŠA, vedle Pentagonu
CVIČENÍ V ŠESTINEDĚLÍ		17:00-18:00				celoročně	Specializované poporodní cvičení