

Preventivní rehabilitační programy 2022

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	15:15-16:00 (50+) 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		21.11 - 9.12	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		16:00 - 17:00 17:00 - 18:00		celoročně	Specializované skupinové cvičení pod vedením zkušeného lektora, Délka trvání 60 min
KONDIČNÍ CVIČENÍ+VODOLÉČBA	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.
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				11.1 - 15.2 13.9 - 18.10	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 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
FYZIO JOGA	15:00-16:00	17:00-18:00				celoročně	Jóga je založená na správném nastavení těla a pozic (Iyengar Yogy)
SM SYSTÉM					7:00-8:00	celoročně	Metoda, která se skládá z cviků se speciálními lany. Díky tomu cvičení aktivuje spirální svalové řetězce, jenž funkčně působí na stabilizaci a mobilizaci páteře a kloubů.
RELAXACE			7:00 - 8:00				uvolnění tělesného napětí a zklidnění mysli, meditace