



## Hledáte cvičení pro zlepšení celkové kondice, svalové síly a koordinace?

### Přijďte na pilates pod vedením fyzioterapeuta!

**Pilates** je cvičební systém, který rozvíjí koncentraci, sílu, flexibilitu těla a dýchání. Cvičení je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádočných svalů a svalů pánevního dna.

#### Cvičení a jeho hlavní efekty:

- ✚ posílení hlubokého stabilizačního systému
- ✚ protažení zkrácených svalů
- ✚ zlepšení rovnováhy a koordinace
- ✚ tvarování postavy (dlouhé a štíhlé svaly)
- ✚ udržení a zvětšení kloubních rozsahů
- ✚ odstranění napětí a stresu
- ✚ zvýšení kapacity plic
- ✚ zlepšení regenerace po úrazech
- ✚ podpora krevní cirkulace
- ✚ odstranění bolestí zad

Preventivní program je určen zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s., účast je bezplatná a probíhá mimo jejich pracovní dobu.

Jedná se o uzavřený soubor 10 lekcí.

Objednání    každý pracovní den od 7:00 do 15:00

Telefonicky 724 171 914 nebo int. linka 13606

Osobně        na recepci EUC Premium (přízemí Polikliniky ŠKODA)

**v naší péči**