

# DNS cvičení

**GARANT:** Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

**Popis:** Jedná se o kondiční lekci vhodnou pro kohokoliv, kdo chce pro sebe objevit něco nového, může být tréninkovým doplňkem k vašemu sportu. Důraz je kladen na „probuzení“ správných pohybových stereotypů a dobré držení těla... **Funkční přístup** není v současném světě sportu žádnou novinkou, není to jen o posilování jednotlivých svalů, z pohledu DNS jde hlavně o cílenou koordinaci, zefektivnění svalové souhry, zlepšení využití svalové síly... a prevenci bolestí z přetížení, které může plynout z nesprávného držení těla při pohybu.

**Stručně co to je DNS:** DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE podle prof. Pavla Koláře (Centrum pohybové medicíny, fyzioterapeut reprezentačních sportovců) - cvičení založené na poznacích z vývojové kineziologie, důraz na svalovou stabilizační souhru – správné nastavení trupu, pánve a jednotlivých kloubů v průběhu pohybu. Ve sportovním tréninku jde z tohoto pohledu o zajištění optimální držení těla v průběhu pohybu. DNS učí sportovce jak využívat svůj pohybový systém ekonomicky a efektivně.

**Lekce je složena** z 1. části skupinového cvičení (rozhýbání, zahřátí, průprava) a z 2. části cvičení formou kruhového tréninku na stanovištích, s kombinací pomůcek (BOSU, TRX, balanční čocky, expandery/posilovací gumy...) i jednoduchých, ale účinných posilovacích cviků s vlastní vahou těla. Pro začátečníky i zkušené (každý cvičí svou intenzitou).

**Den v týdnu:** ČTVRTEK

**Čas:** 13:30 – 14:30

**Termín od – do:** 13. 2. – 24. 4. 2025

**Místo konání:** Sportovní hala Třebeš – malá hala

**Kapacita:** 20

**Cena:** 220 Kč/semestr.

**Platba:** účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000325

poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky

**Platbu nutno provést do 23. 2. 2025**

**Potvrzení o platbě zašlete prosím** na email [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz) (nebo lze předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvičně před/po hodině – do pondělí 24. 2.)

**Poznámky:** Při příchodu na první hodinu se prosím ptejte na recepci SH Třebeš, do jaké šatny máte na cvičení v malé hale jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny (lekce před vámi končí ve 13:25). Cvičí se naboso nebo v ponožkách, a to na polovině haly, kde je koberec. S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník, karimatku (kdo chce vlastní. Jinak jsou k dispozici)

**Požadavek k zápočtu:** max. 2 absence.

Případné dotazy na: [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz).

**Přihlášky:** <https://stag.uhk.cz>