

# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

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

**Popis:** „Fyzió“ cvičení, které má kompenzační charakter, posiluje hluboké svaly, „probouzí“ správné pohybové stereotypy a dobré držení těla, pomáhá zmírňovat svalové dysbalance. Využívá mimo jiné i principy cvičení metodou DNS – dynamické neuromuskulární stabilizace podle Pavla Koláře, které oslovuje funkci stabilizačních svalů, tzv. trupovou stabilizaci (hluboký stabilizační systém páteře a pánve), správné držení těla a koordinaci pohybu.

Cvičení působí ve více rovinách – ze zdravotního pohledu může např. zmírnit a odstranit bolesti zad, případně být účinnou prevencí jejich vzniku. Z kondičního pohledu lze trupovou stabilizaci přenést do zlepšení pohybového výkonu, např. ve sportu (nejen) + kompenzovat a předcházet přetížení. Využití balančních prvků – malé i velké míče a balanční čocky. Důraz na vnímání a „prožití“ pohybu. Pro začátečníky i zkušené, individualizovaný přístup. Každý si ve cvičení najde to, co potřebuje... 😊

**Den v týdnu:** ČTVRTEK

**Čas:** 12:30 – 13:30

**Termín od – do:** 10. 2. – 5. 5. 2025

**Kapacita:** 22

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

**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 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. Cvičí se naboso, v ponožkách nebo měkkých gymnastických cvičkách, a to na polovině haly, kde je koberec.

**S sebou: karimatku** (kdo nemá vlastní, v tělocvičně je jich několik k dispozici), pohodlné sportovní oblečení, ev. ručník (na podložku)

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

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

**Přihlášky:** <https://stag.uhk.cz>