

KURZ ZDRAVÁ ZÁDA

pro dospělé

"Pohyb je pro naše tělo přirozený a potřebný. Udržuje nás v kondici, nabíjí energií a přináší dobrou náladu.

V dnešním moderním a technickém světě, zrychleném životním tempu, pohybu bohužel celkově ubývá.

Přijďte udělat něco pro sebe, své tělo a na chvíli zapomenout na starosti všedního dne.

Společně se příjemně protáhneme, vyrovnáme negativní vlivy dlouhého sezení v práci a jednostranné zátěže,

správnou technikou posílíme břišní a zádové svaly.

A především zklidníme naši mysl a zrelaxujeme.

Pro koho je kurz vhodný?

- Pro každého, kdo má zájem se udržet v pohybu a pružnosti
- Každého, kdo potřebuje určité svaly posílit, jiné protáhnout
- Každého, kdo se necítí zcela uvolněn, cítí napětí či bolesti ve svazech, kloubech, páteři, hlavě..
- Pro ženy po porodu, s neideálně fungujícím pánevním dnem, pro těhotné ženy (od 4. do 8. měsíce)
- Naše cvičení zvládne opravdu každý



Co se během kurzu naučíte?

- Postupně protáhnout a uvolnit celé tělo
- Kompenzovat zrychlený a zároveň sedavý životní styl pohybem
- Správný stereotyp dýchání
- Posílit a zpevnit tzv. hluboký stabilizační systém
(dobrá spolupráce hlubokých svalů břišních, zádových a pánevního dna)
- Cvičení dle Mojžíšové, cvičení ve vývojových řadách dle prof. Pavla Koláře
 - Dynamická neuromuskulární stabilizace, senzomotorika, cvičení s overbally, gymbally, prvky jogy a další
- Správně aktivovat a relaxovat svaly pánevního dna
- Správně zatěžovat klouby a páteř během denních činností
- Aktivovat klenbu nožní a prevenci plochých nohou
- Lépe vnímat a poslouchat své tělo
- Relaxovat

Kde? TJ Sokol Řevnice, Opletalova 89, Malý sál (vchod zadem přes dvůr)

Kdy? Pondělí 8.30 – 9.45

14.9.2015 – 25.1.2016 (není 28.9., 12.10., 16.11., 23.11., 28.12., 11.1)

Cena? 14 lekcí (150 Kč, 75 min.) - 2100 Kč

Omezená kapacita cvičících zaručuje individuální přístup!

Na objednání je možné zajistit hlídání dětí.

Ukázková lekce 7.9.2015 60 min. 120 Kč



Kurz vede fyzioterapeutka Mgr. Radka Geffertová,

více informací na www.fyzioterapie-rg.cz

Chtějte změnu! I naše tělo v pohybu má svá pravidla.

Dovolu si cítit se dobře a užívat života naplno bez napětí a bolesti..