

## Cvičení s Dančou

bylo opět zahájeno  
v domech s pečovatelskou službou  
Burianova a Borový Vrch a Krejčího

- KDY a KDE ? - každé úterý od 9:00 do 10:00 hodin  
v klubu DPS Burianova 969, Liberec 6  
- každou středu od 14:00 do 15:00 hodin  
v klubu DPS Borový vrch 1031, Liberec 14  
- každý čtvrtek od 10:00 do 11:00 hodin  
u ordinace lékaře v Krejčího 1174/7a, Liberec 6  
(boční vchod objektu B)
- S KÝM ? s diplomovanou fyzioterapeutkou  
Danou Pažoutovou
- PRO KOHO ? - cvičení je určeno pro všechny, kteří mají chuť  
- hlavně pro ty, kteří nechtějí být doma a jen koukat  
z okna a především pro ty, které něco bolí či trápí

### **PŘIJDTE A UVIDÍTE SAMI**

#### *Skupinové cvičení (ZDARMA)*

Cvičení probíhá ve skupině, kde se budeme učit různé cviky na uvolňování, protahování, posilování svalů. Naučíme se i spoustu cviků, které mohou pomoci od bolesti. Pokud přijдете s konkrétním problémem, můžeme se na něj zaměřit.. Cvičení bude probíhat i za doprovodu hudby. Dále budeme hodně využívat pomůcek, jako je malý overball – měkký míček, či terraband – pružná guma, atd. dle možností.

#### *Individuální cvičení*

Pro ty, kteří nemají zájem o cvičení ve skupině, můžeme nabídnout cvičení s jednotlivcem. A to po dohodě s fyzioterapeutkou, za přímou platbu 58,- / 15 min. Při individuálním cvičení se více zaměříme na daný problém. Zařazuje se speciální léčebný tělocvik, manipulační techniky, speciální cvičení po úrazech a operačních stavech, a jiné metody rehabilitace.

#### *Další nabídka*

Za přímou platbu 58,- /15min. je možné domluvit také reflexní, segmentové, klasické masáže, měkké techniky, míčkovou facilitaci

TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST



## CO VÁS ČEKÁ NA CVIČENÍ ?



Cvičební hodina trvá 45 minut.

Optimální počet účastníků je do 12 osob.

Cvičení probíhá vsedě na židli, ve stoji za židli s oporou či bez opory dle zdravotního stavu pacienta. Ke cvičení vleže na zádech nejsou vhodné prostory ani věk cvičenců.

Pomůcky využívané ke cvičení jsou.

- overball, který má téměř každý svůj
- teraband, který je cvičencům zapůjčen na počátku hodiny, terabandy jsou 2 druhy

červený teraband

- klade menší odpor při provedení cviku
- je určen pro cvičence s kardiovaskulárním onemocněním, s částečnou atrofií svalového aparátu, s omezeným rozsahem, hlavně ramenních kloubů

zelený teraband

- klade větší odpor při provedení cviku
- je určen pro cvičence bez významnějšího zdravotního omezení

- dále se při cvičení využívá **křeslo** či židle měly by mít oporu o záda a podpěry na ruce = ideální pro cvičení vsedě ve všech směrech pohybu těla = zábrana při destabilizaci, pocit bezpečí pro cvičence

Cvičební jednotka

1. úvod - zahřátí
2. protažení
3. posilování
4. prodýchání
5. závěr – koordinace pohybu s tancem

