

# ROZVRH SKUPINOVÝCH CVIČENÍ

od 1. 2. 2022

<b>PONDĚLÍ</b>	<b>8:00 – 9:00</b> <b>ZDRAVÁ ZÁDA</b> Mgr. Lenka Bělecká	<b>9:00 – 10:00</b> <b>TRX</b> Pavel Gažák	<b>10:00 – 11:00</b> <b>FACE JÓGA</b> Alžběta Zadinová	<b>13:00 – 15:00</b> <b>KUNDALINI JÓGA</b> Martina Letavajová
<b>ÚTERÝ</b>	<b>6:30 – 7:30</b> <b>FUNKČNÍ KONDIČNÍ CVIČENÍ</b> Mgr. Jana Malinská-Hajžmanová		<b>16:00 – 17:00</b> <b>FYZIO JÓGA</b> Mgr. Lenka Bělecká	<b>18:00 – 19:30</b> <b>ZVUKOVÁ LÁZEŇ</b> Martina Letavajová
<b>STŘEDA</b>	<b>13:00 – 14:00</b> <b>ČCHI-KUNG</b> Pavel Gažák			<b>18:30 – 20:30</b> <b>KUNDALINI JÓGA</b> Martina Letavajová
<b>ČTVRTEK</b>	<b>8:00 – 9:00</b> <b>SM SYSTÉM</b>	<b>15:00 – 16:00</b> <b>FACE JÓGA</b> Alžběta Zadinová	<b>16:00 – 17:00</b> <b>ZDRAVÁ ZÁDA</b> Bc. Martina Votavová	
<b>PÁTEK</b>		<b>15:00 – 16:00</b> <b>ICAROS Core trénink</b> Bc. Amos Fun		<b>17:00 – 18:00</b> <b>ZDRAVÁ ZÁDA</b> Mgr. Veronika Szaboová

## NABÍZÍME

Pokud Vás trápí chronická bolest zad, hlavy, kloubů, nadváha nebo častá únava a nebo chcete zdravě zvýšit svou kondici, neváhejte vyzkoušet či navázat na fyzioterapii v některé z aktuálně nabízených skupinových lekcí. Naše lekce jsou propracované a založené na nejnovějších poznatcích fyzioterapie.

**Ptejte se na recepci CRIMED.**  
tel.: 725 777 978

**Těšíme se na Vás!**

- Vysoce efektivní a propracované cvičení v malých skupinkách pod dohledem fyzioterapeuta. (lekce trvá 55 min.)
- Cvičení v malých skupinách umožňuje individuální přístup a zajištění, že cviky jsou prováděny opravdu správně a kvalitně.
- Posílení důležitých svalových skupin břicha a zad, zapojení dechových svalů, práce s těžištěm, korekci vadného držení těla.
- Úleva od bolesti hned po první lekci.

### Zdravá záda (55min.)

**Pro koho:** lekce je lehké obtížnosti, ideální pro úplné začátečníky či při bolestech zad, vhodné i pro seniory a pro klienty jako plynulý přechod z ordinace fyzioterapeuta či lékaře.

Cvičení vede fyzioterapeut a je zaměřeno hlavně na správné zapojení hlubokých svalů trupu a stabilizačních svalů kyčlí a ramen. Jedná se o cviky na bolavá záda, cviky na uvolnění krční páteře, cviky na bederní i krční páteř.

Cílem tohoto cvičení je zlepšení vnímání vlastního těla, využití korekce jednotlivých tělesných segmentů a tyto poznatky umět přenést do běžného života.

### Fyzioterapie (55min.)

**Pro koho:** Není potřeba mít jakékoli zkušenosti s jógou, lekce je lehká až střední obtížnosti.

Cvičení vede fyzioterapeut, který propojuje poznatky z fyzioterapie, zvláště z metody DNS prof. Koláře a z jógy, která klade důraz na šetrné a zdravé provádění jógových pozic s využitím pomůcek jako je pásek, bločky, bolster, roller atp. Při lekci se příjemně protáhnete a zároveň posílíte tělo jako celek.

### SM Systém (55min.)

**Pro koho:** Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu vč. seniorů, těhotných, vrcholových a vrcholových sportovců.

SM systém je vhodný pro lidi s problémy bolesti zad nebo kteří chtějí poruchám páteře předjet. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů – kloub kyčelní, kolenní a ramenní, kluby nohou a klenba nožní. Tuto metodu využívá i mnoho vrcholových sportovců jako kondiční trénink s cílem zlepšit sportovní výkon a předjet přetížení a degeneraci páteře a velkých kloubů při sportu. Cvičení vede fyzioterapeut.

### TRX (55 min.)

**Pro koho:** lekce je lehká až střední obtížnosti a není potřeba mít předchozí zkušenosti.

Závěsný systém (TRX) je unikátní závěsný systém, který byl vytvořen pro rehabilitační účely, odstranění svalových disbalancí a posílení celého těla. Cvičení probíhá na speciálně upravených lanech, na kterých se pracuje s vlastní vahou těla a nastavení polohy těla vůči podložce. Systém umožňuje provedení nepřeberného množství cviků pro posílení všech svalů. Důraz je kladem na střed těla, který je základem pro zdravé fungování ostatních tělesných partií. Lekce vám kompletně nahradí cvičení v posilovně. Na správné provedení všech cviků dohlíží zkušený fyzioterapeut.

### Čchi – Kung (55min.)

**Pro koho:** pro každého, kdo hledá kromě zdravého pohybu také uvolnění a klidnější mysl.

Jedná se o komplexní zdravotní cvičení, které po staletí praktikují miliony Číňanů. Principem je opakování velmi přesných sad pohybů, speciálně navržených tak, aby prospívali zdraví na mnoha různých úrovních. Každý cvik je zacílen na určitou skupinu svalů, část těla nebo orgán. U všech cviků je zapojeno celé tělo, a proto cvičení působí komplexně na celý organismus. I když některá cvičení působí statickým dojmem, uvnitř jsou plné síly a dynamiky.

### Kundalini jóga s léčivou gongovou relaxací (120 min.)

**Pro koho:** pro každého, kdo kromě cvičení hledá i chvíli pro sebe a chce se naučit umění meditace.

Je to technika, která se dá využít v rámci seberozvoje, při řešení zdravotních, fyzických či psychických problémů, anebo jen tak pro lehkost bytí. Není omezená věkem ani hybností. Pracuje s dechem, zvukem a vizualizací a její účinky přichází takřka okamžitě. Pokud tušíte, že váš životní styl by snesl vylepšení, neváhejte vyzkoušet tento typ jógy. Lekce je vždy zakončena gongovou lázní.

### Gongová lázeň (55min.)

**Pro koho:** pro každého, kdo se touží uvolnit, zpomalit svou přetíženou mysl, zrelaxovat, odpočinout a nechat se přenést do jiného světa.

Pravidelná hloubková relaxace za zvuku velkého gongu a dalších léčivých hudebních nástrojů je výborná prevence duševních onemocnění a stresových zátěží. Vibrace gongu jsou hojivé pro celé tělo, především pro nervový systém a účinně regenerují buňky prakticky všech částí těla.

### Funkčně kondiční cvičení (55min.)

**Pro koho:** pro klienty bez většího zdravotního omezení, kteří mají rádi komplexní a dynamické cvičení ve vyšší tepové zátěži.

Zdravý a efektivní trénink pro posílení celého těla ve vyšší tepové frekvenci. Při lekcích pracujeme s pestrým zásobníkem cviků a cvičebních pomůcek (Icaros, TRX, Flowin, Lebert system, Bosu, balanční válce, atp.), vycházíme z metody DNS Prof. PaedDr. Pavla Koláře a dalších kvalitních přístupů ke zdravému pohybu. Dbáme na správnou techniku provedených cviků, trupovou stabilizaci, centraci kloubů a správné dýchání. Tyto lekce probíhají pouze formou kurzu, tak aby bylo možné v cvičení postupně navazovat a zvyšovat náročnost.

### Face jóga (55min.)

**Pro koho:** pro ženy každého věku, vysoce doporučeno pro ženy 40+

Face jóga je cvičení zaměřené na posílení, protažení a uvolnění obličejových svalů a svalů krku a šíje. Naším cílem bude nejen vypadat mladší, pozvednout konturu a vyliftovat vrásky, ale i zlepšit kvalitu pleti, vyrovnat disharmonie v obličeji, naučit se ovládat svůj obličej a mimická gesta. Zapojíme u toho pravou i levou hemisféru mozku. Vždy zakončíme příjemnou self masáží a meditací.

### ICAROS Core trénink (55min.)

**Pro koho:** pro klienty bez většího zdravotního omezení, kteří mají rádi komplexní cvičení ve vyšší tepové zátěži a s důrazem na posílení středu těla. Velice individuální cvičení, maximálně 3 lidi ve skupině.

Jedná se o typ tréninku určený pro posílení středu těla, kdy využíváme statická cvičení, která jsou prováděna ve výdrži od 15–60 s. Cvičení vedou k zapojení hlubokého stabilizačního systému. V tréninku využíváme ICAROS Cloud „celotělovou nestabilní plochu“ doplněnou o digitální technologii, takže cvičení je i velice zábavné. Dále využíváme gymnastické míče, Bosu, TRX a FLOWIN. Trénink je založen na přirozených a plynulých pohybech bez doskoků a zatížení kloubů. Při cvičení se využívá jen hmotnost vašeho těla.

Core trénink je vhodný pro všechny věkové kategorie i výkonnosti. Není omezen ani výškou jelikož není potřeba využívat stroje. Toto cvičení je vhodné i jako po-rehabilitační. Při správném cvičení dochází k odstraňování různých svalových disbalancí, k odstranění bolesti zad, k obnovení správného držení těla, zvýšení kondice a pohyblivosti. Jelikož se zvyšuje stabilita a schopnost provádět cviky v nestabilních polohách je toto cvičení často používané i většinou vrcholových sportovců.

**Všechny výše uvedené lekce lze objednat i v individuálním režimu. Vždy si předem ověřte na recepci aktuální rozvrh skupinových lekcí a jejich obsazenost.**