

Cvičení s Dančou

- KDY a KDE ?** - koná se pravidelně každý týden v domech s pečovatelskou službou Burianova, Borový Vrch a Krejčího:
- každé úterý od 9:00 do 10:00 hodin
v 6. patře DPS Burianova 969, Liberec 6
 - každý pátek od 14:00 do 15:00 hodin
v klubu DPS Borový vrch 1031, Liberec 14
 - každý čtvrtek od 10:00 do 11:00 hodin
ve cvičebně v 1. patře DPS Krejčího 1172, Liberec 6



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

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 overball (malý měkký míček) či fyzioball (velký míč) atd. dle možností.

Individuální cvičení

Pro ty, kteří nemají zájem o cvičení ve skupině, můžeme nabídnout cvičení s jednotlivcem po dohodě s fyzioterapeutkou - za přímou platbu 75,- Kč za 15 minut.

Při individuálním cvičení se více zaměřujeme 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 260,- Kč za 30 minut je možné domluvit také reflexní, segmentové, klasické masáže. Měkké techniky, míčkovou facilitaci za 75,- Kč za 15 minut.

CO VÁS ČEKÁ NA CVIČENÍ?

Cvičební hodina trvá 60 minut.

Optimální počet účastníků je do 12 osob.

Cvičení probíhá vsedě na židli, ve stoji za židlí s oporou či bez opory dle zdravotního stavu pacienta. Ke cvičení vleže se užívá pouze cvičebna v objektu Krejčího.

Pomůcky využívané ke cvičení :

- **overball**, malý měkký míč
- **fyzioball**, velký nafukovací míč různých průměrů je zapůjčen klientům na počátku hodiny dle jejich výšky
- dále se při cvičení využívá **křeslo či židle**
 - měly by mít oporu na záda a podpěry na ruce,
 - ideální pro cvičení vsedě ve všech směrech pohybu těla,
 - zábrana při destabilizaci, zajišťuje pocit bezpečí pro cvičence



Cvičební jednotka

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

PŘIJĎTE A UVIDÍTE SAMI, TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST