

Kód a název kurzu	CS3 Klub zdravotního cvičení (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	Zdravotní cvičení pomáhá obnovovat správné držení těla a rovnováhu a je zaměřeno na odstranění svalových dysbalancí a posílení svalového korzetu. Odstranění bolesti zad a krční páteře, protažení zkrácených a posílení oslabených svalů zad, břicha, rukou, nohou. Při cvičení dochází k funkčnímu zapojení důležitých svalových skupin a jejich cvičením dochází ke zpevnění celého těla. Sestavy cvičení zaměřené na posílení svalového korzetu se zřetelem na zapojení hlubokého stabilizačního systému těla, bez zatěžování kloubů, uvědomování si pohybu díky koncentraci mysli. Důraz na koordinaci svalové práce a dýchání, přesnost provedení a umění kontroly optimálních pohybových stereotypů. Tento kurz je určen posluchačům, kteří již nějaké zdravotní cvičení absolvovali. Není určeno pro úplné začátečníky bez zkušeností se cvičením.
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla.
2026/2027 Letní semestr	Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů.
2027/2028 Zimní semestr	Tomu je i cvičení přizpůsobeno. Cvičí se na jednotlivých stanovištích dle zátěže a náročnosti.
2027/2028 Letní semestr	Protahování Nácvik správného dýchání Správné držení těla Posilování jednotlivých partií – břicho, záda, ruce Posilování stabilizačního systému Cvičení s posilovacími a stabilizačními pomůckami: - teraband - posilovací gumy - overball (velký, střední, malý) - malé míčky na posilování zápěstí - zátěžová švihadla - gumové pásy. Pohybové aktivity zaměřené na zlepšení celkové svalové síly, funkčnosti a držení těla. Cvičení probíhá v pomalejším tempu a zahrnuje protahování, jemné posilování, rozhýbávání ztuhlých kloubů, správné dýchání a relaxaci. Lekce jsou vedeny tak, aby byly vhodné pro všechny věkové kategorie i pro osoby s různými fyzickými omezeními, například s bolestmi zad, kloubů, vysokým krevním tlakem nebo problémy se spánkem. Důraz je kladen na kvalitu provádění cviků a využívají se moderní fyzioterapeutické přístupy, někdy i s pomůckami. Cvičení je vhodné i pro seniory a osoby s nadváhou, přičemž každý cvičí podle svých možností. Součástí je také nauka správného dýchání a vědomé relaxace. Celkově jde o komplexní pohybové cvičení, které pomáhá zmírnit nebo odstranit zdravotní obtíže a zlepšit fyzickou kondici.
Lektor	Jiřina Miňovská
Den, čas výuky	Pondělí 11:00 – 12:45 hodin
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
Počet semestrů	4
Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut
Místo výuky	Tělocvična, Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, Velká Hradební 1025/19
Cena kurzu	1800 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz

	Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2028