

Název vzdělávací akce/kód	Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik/CS9	
Anotace	Spiraldynamik je trojdimenzionální koncept pohybové koordinace člověka. Trojrozměrná pohyblivost, napřímění a vyváženost napětí ve statické a dynamice vytváří optimální předpoklady pro úlohu trupu: napřímění, přenos pohybu, dýchání a funkce orgánů. Spirální princip vyžaduje trojrozměrnou pohyblivost žeber. Alternující změnu spirálního sešroubování vpravo a vlevo poskytuje střídavou hru otevírání a zavírání dané poloviny hrudníku. Tímto způsobem je hrudník optimálně veden k dechu a následné mobilitě. Pohybový program s využitím základních prvků fyzioterapeutického konceptu Spiraldynamik, v polohách vleže na zádech a v podporu klečmo. Nedílnou součástí bude přednáška o uvědomění si a prožitku svého těla. Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Protahování, nácvik správného dýchání, správné držení těla, posilování jednotlivých partií – břicho, záda, ruce, posilování stabilizačního systému, cvičení s posilovacími a stabilizačními pomůckami: - teraband - nosilovací gumy	
Pořadatel akce	U3V	
Lektor vzdělávací akce	PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce	Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek v rozvrhu.	
Místo konání akce	UL	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Přihláška	Přihláška na U3V UJEP Centrum celoživotního vzdělávání	
Termín pro podání přihlášky	23.08.2024	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl. akci	
	Poplatek za semestr	1 300,- Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	
	Číslo účtu	