

Název vzdělávací akce/kód		Zdravotní cvičení s využitím kompenzačních a balančních technik/kód CS11
Anotace		Zdravotní cvičení pomáhá obnovovat správné držení těla a rovnováhu a je zaměřeno na odstranění svalových disbalancí 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. Cvičení zpevňovací, odrazová, rotační. Kompenzační cvičení. Cvičení protahovací, posilovací, uvolňovací. Cvičení protahovací (strečink), průpravná (rychlost, síla, kompenzace). Motorické testy a jejich využití (rychlost, síla, vytrvalost). Lowa – Brace test. Cvičení relaxační, dechová, nervosvalové koordinace. Cvičení ve dvojicích. Osobní výkonnost – kontrolní cviky. Cvičení s náčiním (lano, krátké i dlouhé švihadlo). Cvičení s krátkými tyčemi a s plnými míči. Relaxační cvičení. Cvičení na lavičkách. Cvičení na žebřinách. Rozvoj obratnosti, gymnastické hry. Kruhový provoz (především s malými činkami).
Pořadatel akce		U3V UJEP
Lektor vzdělávací akce		PhDr. Mgr. Hana Kabešová, Ph.D.
Kontaktní osoba (tel., e-mail)		Bc. Dana Masopustová, Veronika Sládková, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, veronika.sladkova@ujep.cz
Délka vzdělávací akce		Počet semestrů 4
		Počet hodin 24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr
Termín a čas konání akce		úterý 10:15 – 11:45 (1. sk.), 8:30 – 10 (2. sk.)
Místo konání akce		Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, tělocvična
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Termín pro podání přihlášky		26.01.2026
Cena vzdělávací akce		Celková cena za vzděl. akci
		Poplatek za semestr 1300,-Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě		Adresa
		Název banky ČSOB
		Číslo účtu 260112295/0300