

Nový cvičební zdravotně-rekondiční program

Paula **CLUB**

Plzeňská 90, 150 00 Praha 5, tel.: 257 32 59 28

www.pavlaclub.cz

Jste začátečník, máte nadváhu, bojíte se jít do „fitka“ na první hodinu, jste senior, jste žena, jste muž, jste dítě?

Přijďte vyzkoušet náš nový program na

Vytvoření správného posturálního stereotypu

Pondělí	9:00 - 9:55	PRR /prevence,rehabilitace,rekondice/	MÍŠA
	16:30 - 17:25	PRR	TEREZA
Středa	9:30 - 10:25	SM systém /cvičení dle MUDr. Richarda Smíška/	PAVLA
Pátek	17:00 - 17:55	PRR	MÍŠA

Na lekcích budete:

- uvolňovat a protahovat zkrácené svaly
- posilovat ochablé svaly
- opravovat všechny odchyly od správného držení těla
- posilovat a zpevňovat střední část těla
- zlepšovat nervosvalovou koordinaci a rovnováhu
- zlepšovat koordinaci chůze

Cvičení je určeno pro všechny s preferencí problémových skupin:

senioři: dysbalance - narušení svalové rovnováhy, změny svalového napětí
kloubní rozsah - zkrácení svalů, svalové atrofie, artritické změny v kloubu

děti: sportující - jednostranné zatěžování bez kompenzace
nesportující - špatné pohybové návyky, vadné držení těla, sezení u PC

osoby s handicapem po úrazu

osoby po operaci páteře