

MUNI  
U3V

CVIČENÍ NA  
SPRÁVNÉ  
DRŽENÍ TĚLA

Mgr. Alexandra Malá

---

PÁTEK 11.00 - 12.00

---

Termín: 27. 10. - 23. 2. 2024

Místo konání: malá tělocvična Pod Hradem

Cena: 1 125 Kč (celkem 15 lekcí)

---

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2023/2024.

Anotaci kurzu a pokyny platbě naleznete na druhé straně přihlášky.

V případě zájmu se přihlaste pomocí elektronické přihlášky nebo QR kódu.



U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141

ELEKTRONICKÁ  
PŘIHLÁŠKA

# CVIČENÍ NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Mgr. Alexandra Malá

## Anotace:

Komplexní cvičení, které vás naučí lépe zacházet se svým tělem, zlepší vám pohybovou inteligenci i řeč těla. Zaměříme se na cviky, které vám pomohou vytvořit správné návyky držení těla ve všech běžných denních aktivitách, jako je sed, stoj, chůze. Zařadíme cviky preventivní, ale i cviky na zlepšení stability bederní páteře, odstranění bolestí zad i svalové dysbalance, cviky s efektivním zapojením hlubokého stabilizačního systému. Budeme ochablé svaly posilovat, zkrácené svaly protahovat, nic „nedělajících“ svalů aktivovat s využitím různých pomůcek (bossu výseče, válce, overbally, elastická lana, činky, posilovací gumičky, ručníky). Cílem je sebepoznání, náprava chyb a dosažení spokojenosti s vlastním držením těla.

## Základní použité metody:

Pilates – posilovací a protahovací cvičení zaměřené na správné dýchání

Balanční cvičení – cviky s využitím balančních podložek

Spirální stabilizace páteře – cviky s použitím elastického lana

Dornova metoda – základem je vrácení kloubů a obratlů do jejich původní pozice

## Pokyny k platbě:

Je-li to možné, zvolte prosím platbu bankovním převodem. Platební údaje obdržíte ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve, bez ohledu na splatnost faktury nejpozději týden před zahájením kurzu.

MASARYKOVA UNIVERZITA  
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

u3v@rect.muni.cz | 549 49 8141 | u3v.muni.cz

Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00 hod.; Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.