CVIČENÍ VE SKUPINĚ

pod vedením fyzioterapeutů

PODZIM 2026 - OPAVA

FYZIO INTERVALOVÝ TRÉNINK PRO ZAČÁTEČNÍKY

cvičíme od 15.9.2026 do 4.12.2026

Kurz nabízí silovější a dynamičtější cvičení ve vývojových pozicích. První hodiny kurzu věnujeme důkladnému nácviku a zvládnutí všech používaných pozic. Jde nám hlavně o kvalitu provedení jednotlivých cviků a zapojení různých svalových skupin při maximálním využití váhy vlastního těla a dalších pomůcek. V dalších lekcích, po krátkém zahřátí a zvednutí tepové frekvence, přejdeme do kruhového tréninku a na 25 stanovištích vždy po 1 minutě intenzivně cvičíme formou tabaty (1 minuta cvičení +20 vteřin pauza a přechod na další stanoviště). Lekce je ukončena strečinkem.

Středa: 16.9 - 2.12.2026	**18:00 - 18:55 *JK/IU** Fyzio intervalový trénink začátečníci Tělocvična SGO, Opava-Město

*** Mgr. Jana Kašparová, PhDr. Ivana Urbančíková**

- **aktivní řešení potíží pohybového aparátu**
- **kompenzace sedavého zaměstnání**
- **prevence bolesti pro každého**
- **posílení a udržení svalů**
- **vhodné pro sportovce**

Zaměřujeme se zejména na budování a udržení správné funkce hlubokého stabilizačního systému s využitím různých rehabilitačních přístupů založených na neurofyziologickém podkladu.

Primárně využíváme metodu DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace dle prof. Koláře) s doplněním o prvky dalších fyzioterapeutických metodik.

Cvičení probíhá pravidelně 1x týdně ve středu odpoledne od 18.00 v Tělocvičně Slezského Gymnázia Opava na Zámeckém okruhu. Cvičení je vhodné i pro začátečníky.
Cena 10 lekcí + 1 náhradní / 11 týdnů je 1.700,- Kč. Maximální počet účastníků ve skupině je 20 + 3 náhradníci. Objednávejte prosím emailem na info@ambulancefs.cz nebo SMS na **737 286 200.**

Popis obtížnosti jednotlivých kurzů a více informací:

Ambulance fyzioterapie a sportu Opava

www.ambulancefs.cz

www.facebook.com/afsopavaskupiny

Zajímá Vás naše cvičení? Vyzkoušejte www.fyzio.tv

Fyzio.tv
pro zdravý pohyb