

## Zdravotní cvičení

**Vyučující:** Mgr. Iva Veberová

**Rozvrh:** pátek 12:45-13:45

### **Anotace:**

- protahování zkrácených svalů
- posilování ochablých svalů
- cvičení pro správné držení těla
- rotační cvičení
- dechová cvičení (brániční dýchání)
- relaxace
- posílení hlubokého stabilizačního systému



**S sebou:** sportovní oblečení (cvičíme bez bot)

Zdravotní cvičení doporučujeme jako preventivní pohybovou aktivitu, kompenzační cvičení k jednostranné zátěži či zmírnění bolesti zad.