

ZDRAVÁ ZÁDA – cvičení (nejen) pro zaměstnance a učitele ČVUT



Do lekcí vybírám to nejlepší z mé dlouholeté praxe pro dospělé, trpící běžnými problémy ze sedavého zaměstnání. Naučíme se základní cvičení pro každodenní údržbu těla i tipy, jak se cíleným pohybem sami léčit i doma pomocí jednoduchých účinných cviků.

Cvičení zlepší ohebnost krční páteře a zad, posílí ochablé svaly, protáhne zkrácené a přetížené partie a uvolní tělo i mysl.

Kdo cvičení vede? PaedDr. Vlad'ka Botlíková, Csc.

40 let výuka dospělých v kurzech Zdravá záda

30 let výuka Zdravotní TV pro studenty na ČVUT i pro učitele a zaměstnance na ČVUT

12 let výuka Zdravotní TV pro studenty Fyzioterapie na ČVUT

16 let výuka seniorů v kurzech Univerzity 3. věku při ČVUT a návazných kurzech Masters

Co konkrétně se na cvičení naučíte?

- Ranní rozcvičení pro protažení, každý semestr je nová sestava,
- jednoduché cvičení proti ztuhlé šiji i účinné cviky proti bolestem zad,
- tipy, jak správně sedět při práci u počítače,
- tipy, jak správně chodit a nácvik pružné a vzosné chůze,
- dechové cvičení pro nabrání energie, ale i pro zklidnění,
- cvičení pro prevenci pádů a nácvik rovnováhy a stability,
- koordináční cvičení, relaxační cvičení i veselé hry s pomůckami.

Kdy, kde a od kdy cvičíme?

Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT, Pod Juliskou 1805/4, 160 00 Praha 6 – Dejvice
středa 17-17.55

Všem přihlášeným posílám před začátkem cvičení vždy e-mailem informaci.

Letos **začneme 1. října 2025 a končíme 15. prosince 2025 = 12 lekcí**

Modrá tělocvična – přízemí vpravo (číslo šatny k převlečení je na TV obrazovce po vstupu hlavním vchodem do budovy, příp. poradí kustod/ka = vpravo od vchodu)

Přihlášky: e-mailem přímo lektorce: v.botlikova@gmail.com

Placení: na účet (po přihlášení vám platební údaje pošle lektorka mailem). Možno výjimečně i hotově na místě po 1. hodině (pro zaměstnance je cena 1000 Kč/semestr).

Vezměte si s sebou pohodlný cvičební oděv, sálovou obuv a ručník.

Cvičební podložky a veškeré pomůcky vám rádi zapůjčíme, nic dalšího nepotřebujete.

Těším se na Vás!

Vlad'ka Botlíková