

# ROZVRH HODIN



dny/hodiny	07.00–08.00	08.05–09.00	09.00–10.00	10.00–11.00	11.00–12.00	12.00–13.00	13.00–13.55	14.30–15.25	16.00–16.55	17.15–18.10	18.00–18.55	18.30–19.25	19.15–20.10	19.30–20.30
<b>PO</b>		CORE DYNAMIC						DĚTI	DĚTI		ZDRAVÁ KONDICE		ZDRAVÁ ZÁDA	
<b>ÚT</b>														
<b>ST</b>									DĚTI	PŘÍPRAVA PRO BĚŽCE, CHODCE, SPORTOVCE		FUNKČNÍ BĚH		POPORODNÍ CVIČENÍ NEJEN PO PORODU
<b>ČT</b>											WORKSHOPY 18.00–20.00			
<b>PÁ</b>		CORE DYNAMIC												
<b>SO</b>														
<b>NE</b>														

hodiny - Mgr. Michal Elčknér / CORE DYNAMIC / PILATES CLINIC / ZDRAVÁ KONDICE / ZDRAVÁ ZÁDA / PŘÍPRAVA PRO BĚŽCE, CHODCE, SPORTOVCE / FUNKČNÍ BĚH / WORKSHOPY

hodiny - Mirka Engelová / POPORODNÍ CVIČENÍ NEJEN PO PORODU / WORKSHOPY



**Mgr. Michal Elčknér**

-lektor odborných seminářů a rekvalifikací  
-osobní trenér zdravotně-kondičního cvičení  
-instruktor pilates, zdravotního cvičení, běhu, kondičních forem posilování  
-kondiční trenér české a slovenské beach volejbalové reprezentace

## SPECIFIKACE HODIN

### PŘÍPRAVA PRO BĚŽCE, CHODCE, SPORTOVCE

Rozebereme pohyb do nejmenších částí a opět ho poskládáme dohromady. Ideálně kvalitněji, funkčněji. Tak, aby už jen samotná chůze pro nás byla radostí. Do běhu a sportu obecně pak přidáme volnost a dynamiku. Hodina pro rekreační, výkonnostní sportovce, ale i „obyčejné“ smrtelníky, co se chtějí pohnout rychleji.

### DĚTI - Olympijská příprava pro neolympijské děti

Všestranná pohybová příprava, do které jsou zakomponovány prvky zdravotního cvičení. V tomto věku je pro nás důležité položit kvalitní základy pohybu, které často postrádáme v jednotlivých sportech. Náplní je tedy krom koordináčních cvičení posilování středu těla, rozvoj flexibility, čeká nás cvičení s klenbou nohy, ruky a v neposlední řadě práce s dechem. Vše formou hry a soutěží, kde nám jde především o to, překonávat sám sebe, nikoliv ostatní.

### FUNKČNÍ BĚH

Nejprve bychom měli běhat kvalitně, až potom můžeme běhat hodně. Obráceně to opravdu nefunguje. Hodina zaměřená na běžeckou techniku od základů až po ty nejjemnější detaily ve finálním provedení.

### WORKSHOPY

Mnohá témata vyžadují více pozornosti a proto máme možnost rozebrat je více do hloubky. Teoretické znalosti přivedeme v zápětí do praxe tak, aby vše bylo lépe uchopitelné a dávalo smysl. Snažíme se předávat odborné informace jednoduchou formou.

### POPORODNÍ CVIČENÍ NEJEN PO PORODU

Probuzení hlubokého stabilizačního systému nejen pomocí dechu a jemných pohybů pánve. Vše souvisí se vším, proto dále práce s lopatkou, kyčlí a v neposlední řadě pánevním dnem. V té chvíli zjistíte, že síla myšlenky je opravdu mocná. Hodina je vhodná pro maminky po kontrole v šestinedělí a následně všechny maminky, babičky, i prababičky. Stejně tak ženy, připravující se na těhotenství

### ZDRAVÁ ZÁDA

Kombinace toho nejlepšího z různých metod cvičení, jako je Pilates clinic method, Spiraldynamik, Dynamická neuromuskulární stabilizace, joga a další fyzioterapeutické koncepty zaměřující se na odstranění bolesti zad.

Hodina určená všem bez rozdílu věku či pohlaví a intenzity bolesti v jednotlivých segmentech páteře. Zároveň je vhodná jako postrehabilitační péče.



**Mirka Engelová**

-osobní trenér se zaměřením na zdravotní cvičení, cvičení v průběhu těhotenství a po porodu  
-instruktor pilates a zdravotních lekcí