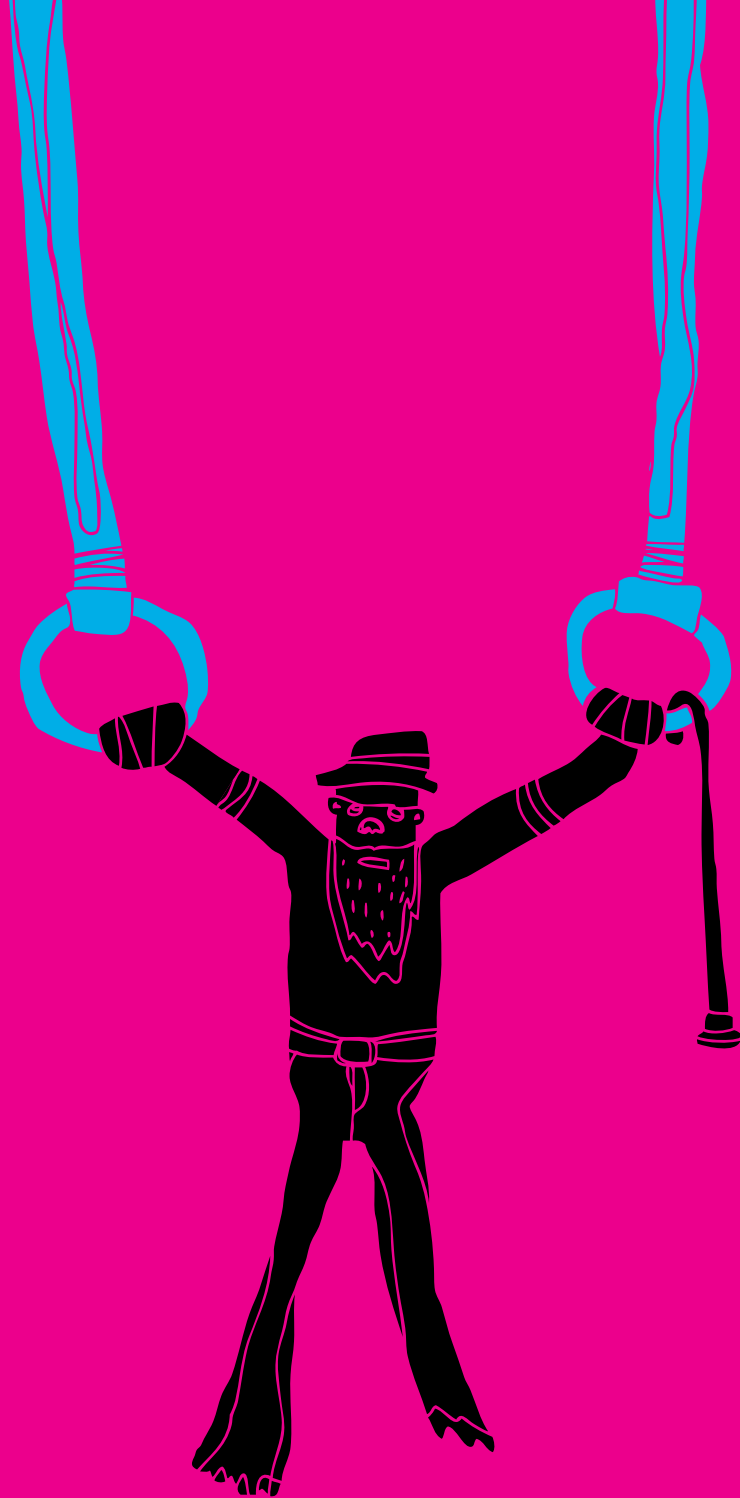


BIA NATURA

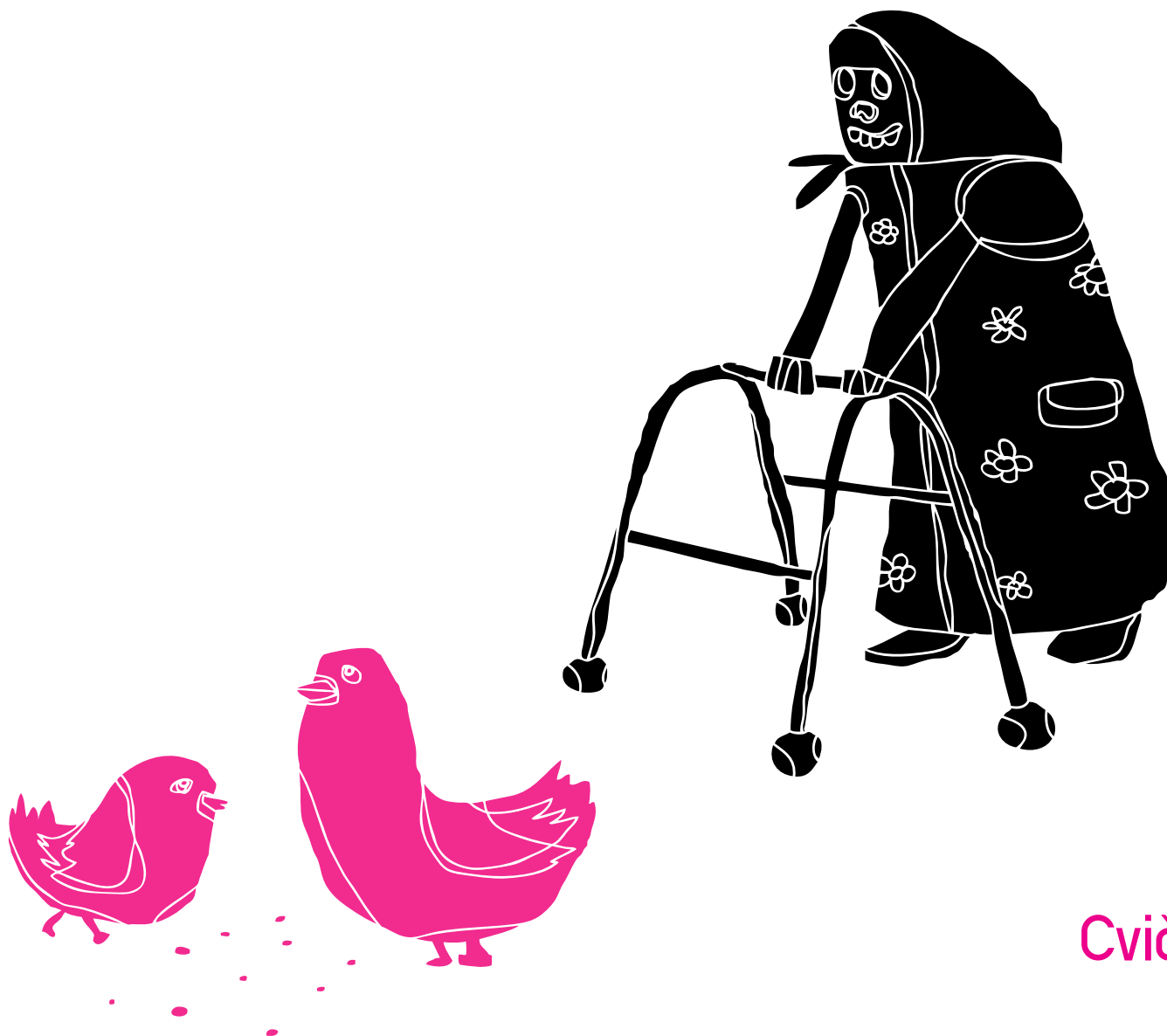
tělo, mysl v kondici



BÍA NATURA

Cvičení vychází z potřeby člověka vykonávat denně tělesné úkony, jako jsou přechod vozovky, jízda v dopravních prostředcích, pohyb po schodech, vstávání ze židle, zvedání předmětů. Vymezuje pohyby a posiluje speciálně ty svalové partie, které jsou nutné pro vykonávání běžných aktivit a které se pro seniory stávají časem obtížnějšími (chůze, rotace trupu, pohyby paží a rukou, jemná motorika).

Cvičení je nenásilné, svalové partie jsou procvičovány při plnění určitého úkolu. Pozornost cvičícího je nasměrována k jeho splnění, nikoliv ke cviku samotnému. Cvičební stanice nejsou posilovacími stroji, a tak cvičení probíhá v civilním oděvu, bez stresu z neznámého mechanismu. Cvičení je bezpečné a zvládnutelné i cvičícími se zdravotními omezeními. Cvičební návody jsou názorné a srozumitelné.



Cvičení, které baví a nebolí

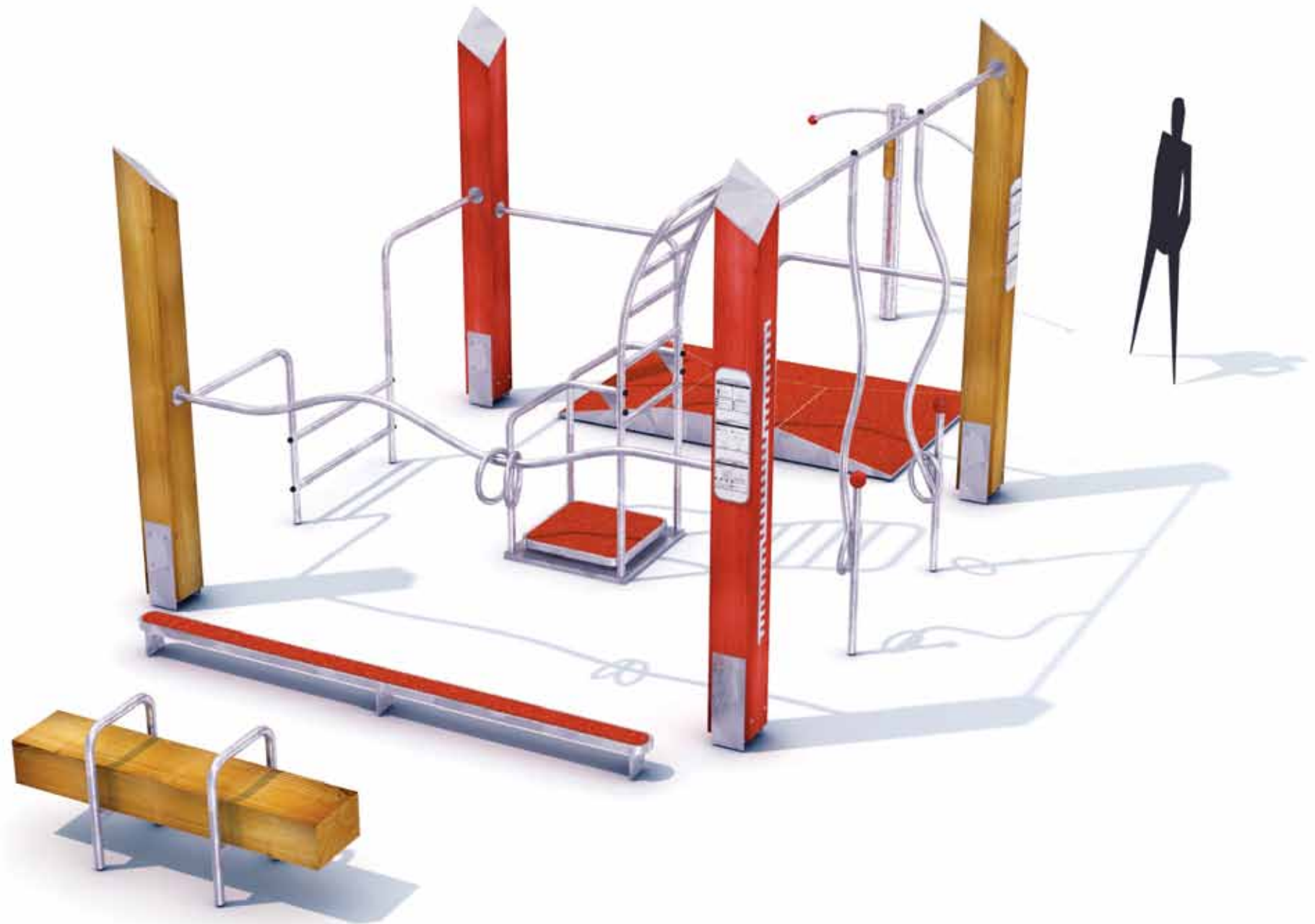


BÍA NATURA





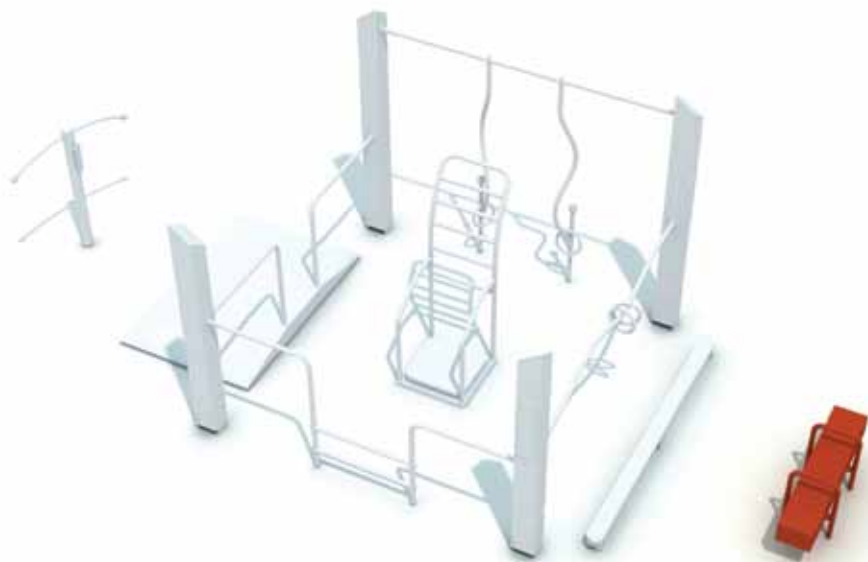
produkty



1.

LAVICE

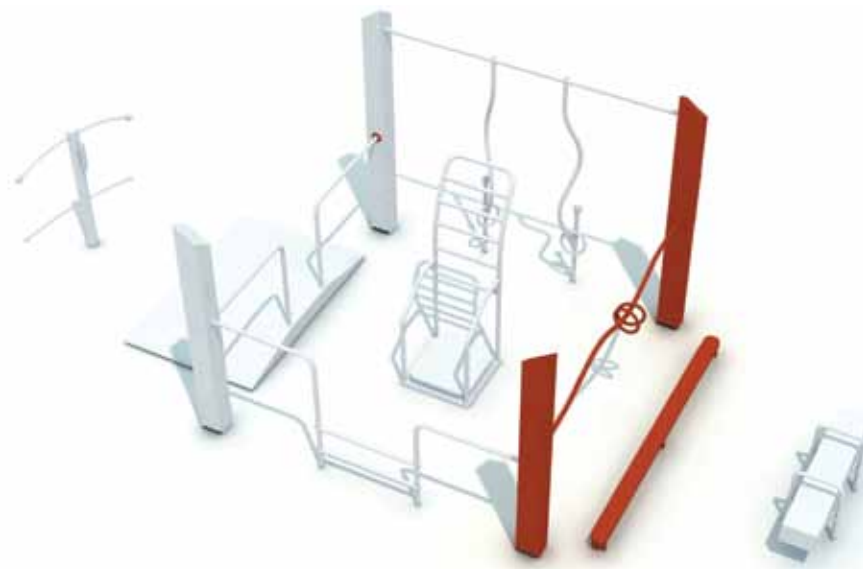
Procvičování svalstva nohou a trupu pomocí sedu, vstávání s i bez podpory rukou.



2.

KLADINA, ZVLNĚNÉ MADLO S KRUHY

Procvičování rovnováhy a koordinace při chůzi po kladině, zapojení rukou, ramen a zádového svalstva.



3.

ZVLNĚNÉ TYČE S KRUHY

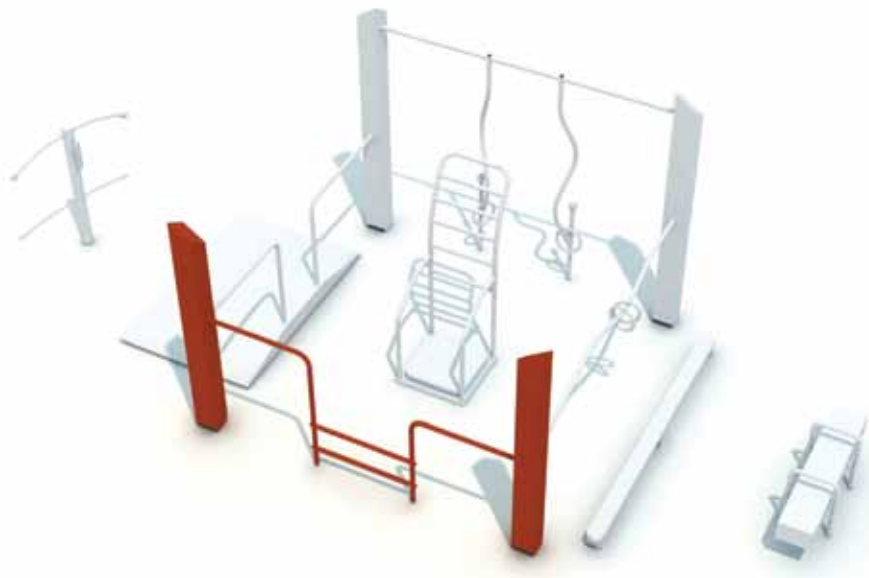
Posilování svalstva ramen, paží a nohou. Vedení kruhů jednou i oběma rukama – koordinace rukou.



4.

PROTAHOVACÍ ZÁBRADLÍ

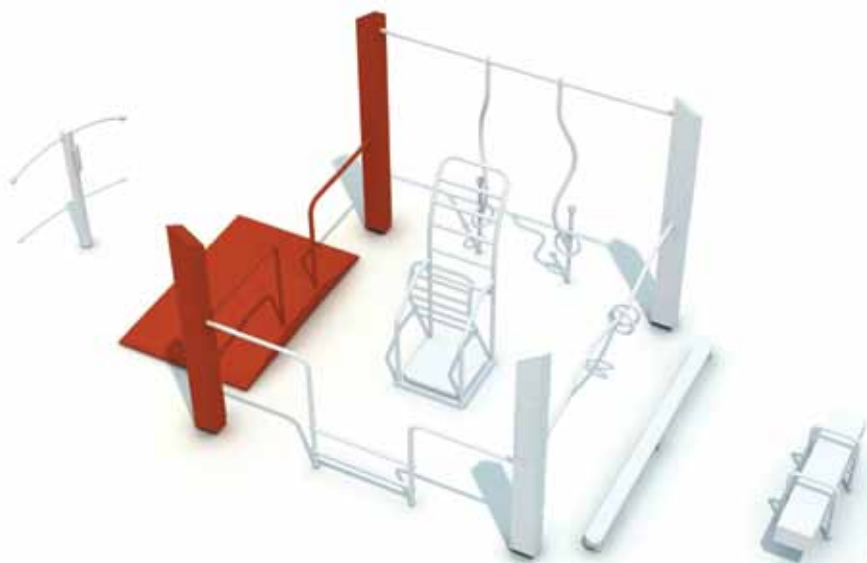
Procvičování a protahování nohou na žebřinách, procvičování prsních svalů a beder na zábradlích dvou výšek.



5.

PLOŠINA S MADLEM

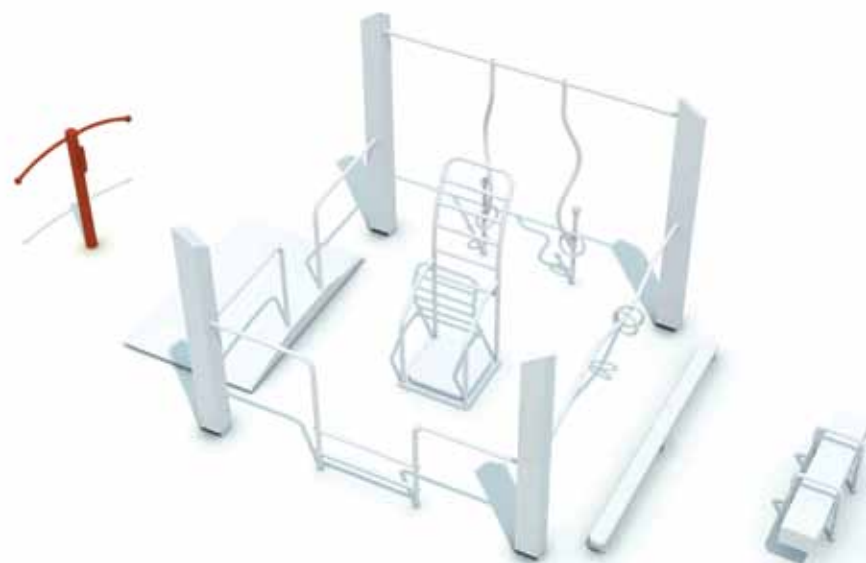
Cvičení chůze a nohou na nerovné ploše – nácvik výstupu a sestupu ze schodu, zpevňování kotníků, koordinace při chůzi.



6.

SPINÁLNÍ RAMENO

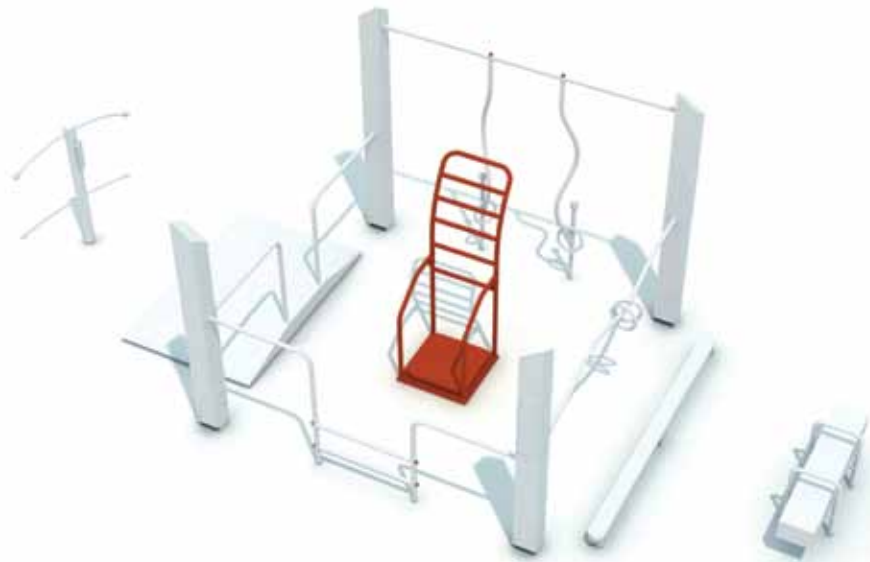
Procvičování a protahování páteře, ramenních kloubů rotačním řízeným pohybem.



7.

POSTUROMED S ŽEBŘINAMI

Procvičování stability a správného držení těla na pohyblivé plošině.

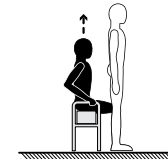


LAVICE

ZVEDÁNÍ ZE SEDU DO STOJE

procvičujeme samostatnost při vstávání

- držte tělo vzpřímeně
- zvedejte se bez předklonu



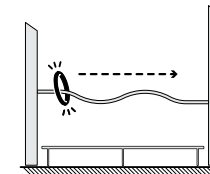
- A** s držním oběma rukama
- B** s držním jednou rukou
- C** bez držení

VODÍCÍ TYČ S KLADINOU

PŘESUN KRuhu V CHŮZI

procvičujeme koordinaci celého těla, trénujeme přechod přes překážky

- nedotýkejte se kruhem tyče



- A** chůze jednou nohou po kladině
- B** chůze po kladině
- C** chůze bokem po kladině přesun kruhu jednou nebo oběma rukama

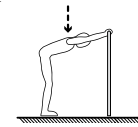
! NEBOJTE SE EXPERIMENTOVAT, CVIČENÍ UPRAVUJTE PODLE SVÝCH INDIVIDUÁLNÍCH POTŘEB. NEŠETŘETE SE, ALE BUĎTE NA SEBE OPATRNÍ.

PROTAHOVACÍ ZÁBRADLÍ

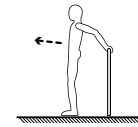
PROTAŽENÍ

protahujeme dolní i horní část těla

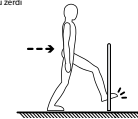
- A** protažení zad / předklon - na VYŠÍ ŽERDI
- tlačte ramena k zemi
- nohy mírně pokrčené



- B** protažení svalstva hrudníku - na NIŽŠÍ ŽERDI
- protlačuje pánev směrem dopředu



- C** protažení nohou a svalů v okolí pánve
- stůje vzpřímeně
- v případě potřeby se přidržte zábradlí
- podle zdatnosti zvolte výšku žerdi

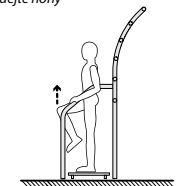


BALANČNÍ PLOŠINA

BALANC NA NESTABILNÍ PLOŠINĚ

procvičujeme rovnováhu trénujeme balanc na nestabilních površích

- střídavě zvedejte nohy



- A** s držním oběma rukama
- B** s držním jednou rukou
- C** bez držení

! NEBOJTE SE EXPERIMENTOVAT, CVIČENÍ UPRAVUJTE PODLE SVÝCH INDIVIDUÁLNÍCH POTŘEB. NEŠETŘETE SE, ALE BUĎTE NA SEBE OPATRNÍ.

TORZNÍ TYČ

OTÁČENÍ RAMEN

SPOLUMLUČE A FRODRAVILIZACE
HORNÍ ČÁST TĚLA

JAKA PŘISÁKNĚTE NA PODLOŽKY
CÍTI ŘEVY AŽ PO LOHKY
CÍČKON PROVAŽEJTE POMALU A OBESŤE
NEHÁJEJTE

I. UCHOPEJTE TYČ ZA MAZLA, PŘISÁKNĚTE
ŽÁHA NA PODLOŽKY A TYČ
NADZVEDNĚTE



II. OTÁČTE HORNÍ POLOVINOU TĚLA
NA OBE STRANY



POCHOZÍ PLOŠINA

VÝŠLAP NA STUPINEK

ROZDRAŽENÍ NOHY, CYČKON ROVNOMĚRNĚ
INDICACE PŘEJÍŽDĚNÍ ŠKODLÍ A DO KONEC

STŘEŽTE NOHY
ZVRAŤTE KEJČNO OD NEJBY



- A S CÍČENÍM OBĚMA RUKAMA
- B S CÍČENÍM JEDNOU RUKOU
STŘEŽTE ŽEJČE
- C KEZ CÍČENÍM

NEHÁJEJTE S ROZDRAŽENÍM CÍČKON PŘISÁKNĚTE
PŘEDU NA PŘISÁKNĚNÍ PŘEJÍŽDĚNÍ
NEHÁJEJTE SI NA NOHY NEBO SEBE CÍČKON

BÍA NATURA

- zábavné, jednoduché a účinné
- zaměřené na udržení a posílení kondice těla i mysli
- rozvíjí dovednosti odpovídající seniorskému věku
- vyvinuto s odborníky
- testováno a konzultováno s českými seniory
- určeno také lidem se zdravotními omezeními







hřiště.cz, s. r. o.
Zábrdovická 2
615 00 Brno-Židenice
m +420 777 224 404
info@hriste.cz
www.hriste.cz