

Článek do zpravodaje Lomnice:

Orel jednota Lomnice – volnočasové aktivity- rozšíření nabídky cvičení pro děti i dospělé

Jóga _ Spirální stabilizace páteře (neboli SM systém dr. Smíška) _ taneční příprava LOTA pro děti – Kondiční cvičení pro ženy

Od nového školního roku 2021/2022 rozšíří Orel jednota Lomnice svoje volnočasové aktivity o nové cvičení pro děti a pro dospělé. Zatím epidemiologická situace dovoluje praktikovat cvičení. Avšak bude nutné dodržovat zásady, že cvičí pouze zdravý jedinec. Dané doloží svým podpisem o bezinfekčním stavu.

rozvrh volnočasového centra Orlovna

čas/den	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
14°-15°					
15°-16°				děti LOTA-Peťa	
16°-17°					
17°-18°				SM-systém- Jana	
18°-19°		Jóga-Olga		Jóga-Jana	
19°-20°	Kondiční cvičení pro ženy-Dáša				

		telefonní spojení:
cvičitelky/kurz	Petra Bučková/ LOTA, taneční příprava LOTA	773575199
	Jana Havelková / SM systém, jóga	730802704
	Olga Tichá/Jóga	602329833
	Dagmar Vávrová/ kondiční cvičení pro ženy	721261031

Cvičení SM systému (cvičení spirálně stabilizovaného korzetu)

Metoda stabilizuje a mobilizuje páteř je založena na procvičování dlouhých svalových řetězců. Cvičení slouží k prevenci a léčbě problémů s páteří, například výhřezu meziobratlové ploténky, je vhodné jako prevence vzniku: chabého držení těla, chybné koordinace chůze a běhu, degenerace páteře a velkých kloubů (ramen, kyčlí a kolen). Na Orlovně je plně vybavena cvičebna s rehabilitačními pomůckami pro tento typ cvičení tedy elastická lana, balanční podložky, opěrné hole a baletní opěrná tyč.

Jóga (jemná jóga, hathajóga)

Cvičení, které je již známe tisíce let, zabývá se nejenom fyzickými postoji ásanami, ale dechovým cvičením pranajámou a meditací (uvolněním svalového napětí a mysli). Bude možné ve dvou termínech

- úterní jóga s Olgou Tichou. Naplní-li se kapacita max. 10-12lidí, bude možný i čtvrtěční termín po SM-systému.

Kondiční cvičení pro ženy

Cvičení je určeno pro ženy všech věkových kategorií. Je zaměřeno na protažení a posílení těla, formování postavy a celkové ho zlepšení výkonnosti. Na Orlovně jej předcvičuje Dagmar Vávrová a to v pondělí v podvečer.

Taneční příprava LOTA

Taneční příprava pro děti od osmi let pod záštitou organizace Orel a taneční skupiny Lota. Děti se v průběhu roku naučí základní taneční pohyby z různých tanečních stylů, budou rozvíjet svoje taneční dovednosti, získají nové kamarády a naučí se vzájemnému respektu a podpoře u předvádění tanečních choreografií. Tréninky budou probíhat každý čtvrtek.

.....

Chtěla bych Vás tedy tímto pozvat na cvičení, která Vám vrátí zdraví, pohyblivost či pohodu.

Bližší informace o termínu kurzu, budou vyvěšeny na tabuli před Orlovnou, nebo ve vestibulu Panského domu, nebo se můžete rezervovat na telefonních číslech uvedených u rozvrhu.

Přeji nám všem pevné zdraví a radost z pohybu.

Jana Havelková (akreditovaný instruktor jógy a SM systému)