

REHASPRING® LETNÍ TÝDEN POHYBU



10. – 14. 7. 2017 & 21. – 25. 8. 2017

Týden pohybu je zaměřen na všestrannou pohybovou přípravu dětí ve věku od 6 do 11 let pod odborným vedením fyzioterapeutů.

Děti se během týdne dozvědí informace o svém těle, funkci pohybového systému, **naučí se zásady zdravého pohybu**, rozvíjet svalovou sílu, vytrvalost, koordinaci a flexibilitu, osvojí si základní pohybové režimy:

- _Kdy cvičit
- _Kdy relaxovat a jakým způsobem
- _Jak často provádět pohyb. aktivity
- _Jak fixovat pohyby
- _Jak se správně protahovat
- _Pravidelnost pohybových aktivit

Vstupní vyšetření dětí zahrnuje:

- _Měření postavení chodidel a os dolních končetin (Podoskop & PodoCam)
- _Analýzu rozložení tlaků na chodidlech ve stoji a během chůze na přístroji DIERS PEDOSCAN
- _Diagnostiku pohybového aparátu pomocí unikátního softwaru Body Analyzer

REHASPRING centrum s.r.o. | nám. 5 května 2/12 | 250 88 Čelákovice | www.rehaspring.cz

PROGRAM

TERMÍN #1	TERMÍN #2	CENA TÝDENNÍHO PROGRAMU
10. – 14. 7. 2017 od 8 ⁰⁰ do 13 ⁰⁰	21. – 25. 8. 2017 od 8 ⁰⁰ do 13 ⁰⁰	2 100 Kč/dítě

MÍSTO
REHASPRING centrum, nám. 5. května, 250 88 Čelákovice

NA CO SE MOHOU DĚTI TĚŠIT?

_V průběhu týdne se děti seznámí s nejrůznějšími fyzioterapeutickými pomůckami – BOSU, Bobles, Flowin, TRX, Rollers, Propriofoot. Během programu využijeme lezeckou stěnu, závěsné kruhy a slackline – moderní provazochodectví.

CO S SEBOU?

_Svačina a pitný režim dětí budou zajištěny.
_Doporučujeme cvičební úbor, přezůvky, tenisky, lahev na pití, oblečení a obuv pro venkovní činnosti dle počasí a především dobrou náladu :)

	8 ⁰⁰ – 9 ⁰⁰	9 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰	11 ⁰⁰ – 11 ³⁰	11 ³⁰ – 12 ³⁰	12 ³⁰ – 13 ⁰⁰
PONDĚLÍ	Seznámení s programem, vstupní měření dětí		Seznamovací hry	Svačina	Zdravé tělíčko a rovná záda s pomůckou BOSU	Opičí dráha pro aktivaci senzorických čidel na ploskách nohou
ÚTERÝ	Rozcvička na BOSU	Znám své svaly?	Rychlíci a siláci	Svačina	Horolezci, horolezkyně, horolezčata	Cirkusové triky – rovnováha a balanc
STŘEDA	Hbité a mrštné opičky	Nordic Walking		Svačina	Kruhový trénink	Labutí cvičení s pomůckou Flowin
ČTVRTEK	Rozcvička na BOSU	Žába skokanka	Horolezci, horolezkyně, horolezčata	Svačina	Míčové hry	
PÁTEK	Umím běžet rychle a kličkovat jako zajíc?		Překážková motorická dráha	Svačina	Výstupní měření dětí, závěrečné hry	