**Obecně: všechny cvičební jednotky budou vedeny formou skupinové lekce – hodnotí se i vedení lekce, kontrola a komunikace se členy skupiny ☺**

1. **ASTMA, CHOPN**

**Teorie:** Základní představení – Astma, CHOPN, specifika zátěžové diagnostiky, specifika PA, guidelines PA

**Praxe:** cvičební jednotka:

* cvičení se zaměřením na mobilitu hrudní páteře a hrudníku
* dechová cvičení se zaměřením na zlepšení dechových funkcí

1. **Osteoporóza**

**Teorie:** Základní představení – osteoporóza, osteopenie – typické skupiny, které tímto onemocněním trpí, možnosti pohybové terapie

**Praxe:** cvičební jednotka:

* Zaměření se na zvládání běžných denních činností u pacientů s vysokým rizikem zlomenin
* Forma: posilování s vlastní vahou, ukázka a nácvik manipulace s břemeny, nácvik překonávání překážek v prostoru s kontextu ADL

1. **Onkologické onemocnění**

**Teorie:** hlavně se zaměřit na pohybovou aktivitu – shrnout všechny její přínosy v různých fázích onemocnění, rizika lymfedému, guidelines PA

**Praxe:** cvičební jednotka:

* Zaměření se na pacientky po operaci Ca prsu (snížená mobilita RAK, riziko lymfedému)
* Cíl: zvýšení mobility ramenních kloubů, postupné zatěžování HK + edukace k rizikům vzniku lymfedému, prevence, autoterapie

1. **Děti – nadváha, obezita**

**Teorie:** seznámení s problematikou, interdisciplinarita léčby, vhodné PA, doporučení pro PA dětí

**Praxe:** cvičení jednotka:

* Formou 2-3 cca 10 minutových her:
  + Rozvoj aerobní zdatnosti
  + Rozvoj koordinace

1. **DM – II. typu (inzulínová rezistence), I. typu**

**Teorie:** seznámení s problematikou inzulínové rezistence, důsledky pro PA, rizika při PA diabetiků (bezpečnost), PA guidelines, velmi krátce DM I. typu

**Praxe:** cvičební jednotka:

* Zaměření na neuropatii – senzomotorika, rovnováha a koordinace

1. **Nadváha a obezita dospělých (OA nosných kloubů)**

**Teorie:** seznámení s problematikou, nejčastější příčiny, interdisplinární léčba, doporučení pro PA (rizika, kontraindikace)

**Praxe:** cvičební jednotka zaměřená na posílení dolních končetin a trupu + mobilita dolních končetin – cílem je udržení hybnosti zasažených kloubů

1. **Hypertenze, ICHS**

**Teorie: seznámení s problematikou, doporučení PA, rizika a kontraindikace – postup práce pro zachování bezpečnosti a minimalizace rizik**

**Praxe: cvičební jednotka zaměřena na zvýšení kardiovaskulární zdatnosti formou intervalového tréninku u pacientů s vysokým tlakem**

1. **Demence, Parkinsonova choroba**

**Teorie:** seznámení s problematikou, doporučení PA, problematika m. Parkinson s ohledem na důsledky v pohybovém aparátu, zásady komunikace + specifika testování

**Praxe:** cvičební jednotka, která kombinuje aerobní zátěž se zapojením kognitivních funkcí (forma dle vlastní volby – taneční lekce, forma různých her apod.)