

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

2) Osteoporóza

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

Praxe: cvičební jednotka:

- Zaměřením 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

3) Onkologické onemocnění

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

Praxe: cvičební jednotka:

- Zaměřením 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

4) Děti – nadváha, obezita

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

Praxe: cvičení jednotka:

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

5) 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

6) Nadváha a obezita dospělých (OA nosných kloubů)

Teorie: seznámení s problematikou, nejčastější příčiny, interdisciplinární 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

7) 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

8) 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.)