

# Chrudimská nemocnice od září pořádá skupinové lekce pilates

24.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

**Podle tamní vedoucí fyzioterapeutky Martiny Kořínkové zrála myšlenka na podobnou aktivitu v areálu nemocnice už dlouho.**

## **Myšlenka se stává skutečností**

Podle tamní vedoucí fyzioterapeutky Martiny Kořínkové zrála myšlenka na podobnou aktivitu v areálu nemocnice už dlouho. *„Dnešní pacient už dobře chápe, že cesta k úplnému uzdravení vede přes některé změny v životním stylu, jakou je třeba pravidelný pohyb. My bychom mu v tom rádi podali pomocnou ruku. Jakékoliv skupinové cvičení představuje dobrý začátek, a hlavně podporu, aby člověk vytrval a pohybový návyk si zachoval dlouhodobě. Funguje zde právě psychologický efekt oné skupiny. V ní už se necítíme jako pacienti, což znamená, že opouštíme stav nemoci a zároveň nás skupina motivuje k lepším výkonům a překonávání sebe sama.“*

## **Proč právě pilates?**

Z pohledu fyzioterapeuta má Martina Kořínková o přínosu takového typu cvičení jasno. *„Pilates jsme zvolili jako první z připravovaných skupinových cvičení pro jeho jemnost a zároveň dobrou efektivitu. Řekla bych, že se jedná o nízkoprahovou pohybovou aktivitu.“* říká fyzioterapeutka a dodává, že to nejdůležitější je poslouchat své tělo. A právě s budováním vnímavosti vůči tělu pilates pracuje hodně. Ze začátku to někomu může připadat jako nudná nutnost, ale později, až si tuto dovednost osvojí, zjistí, že je to velmi příjemné.

## **Jak se přihlásit**

**Lekce pilates začínají 4.září** v nové tělocvičně interny B. Zájemci se mohou přihlásit osobně v ordinaci rehabilitačního lékaře, nebo e-mailem na [martina.korinkova@nempk.cz](mailto:martina.korinkova@nempk.cz).

<https://www.nempk.cz/novinky/chrudimska-nemocnice-od-zari-porada-skupinove-lekce-pilates>