

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.

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