



Pohyb a rehabilitace

Nápravná cvičení/rehabilitace

Cvičení pro děti při vadném držení těla, leták - 1. vydání, Praha 2003; 2. vydání, SZÚ Praha 2004, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Cviky zaměřené na prevenci a zlepšení vadného držení těla vnovázná cvičení - prevence plochonoží a vadného držení těla ácvik správného sedu d na balonu rávná velikost židle a stolu

.

Cvičení při bolestech zad, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 1998, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Některé zásady, než začnete cvičit.

.

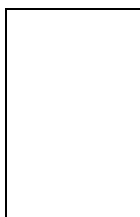
Cvičení při plochých nohách, leták - 1. vydání, Praha 1998; 2. vydání, SZÚ Praha 2002, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Léčba plochých nohou ásady při cvičení

.

Cvičení při vadné poloze dělohy dozadu, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 1998, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Příčiny říznaky a léčba evence poručené zásady při léčebném tělocviku

.

Ošetřování a pohybový režim dětí s centrální koordinační poruchou hybnosti, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 2003, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Co je centrální koordinační porucha zioterapie u centrální koordinační poruchy



Pohybový režim a cvičení nemocných se srdeční nedostatečností, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 1998, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:**, Cvičení horních a dolních končetin s tyčíchové cvičení.

.

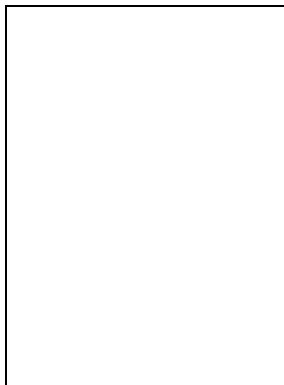
Rehabilitace po infarktu myokardu, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 2007, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Kdy je vhodné začít s rehabilitací zpečnost rehabilitace

.

Rehabilitace po obrně lícního nervu, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 1998, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** O lícním nervu řehled nejdůležitějších mimických svalů říčiny vzniku obrny



lícního nervuříznaky obrny lícního nervu žnosti a způsoby léčby ásady správné životosprávy čebná rehabilitace mplikace obrny lícního nervu

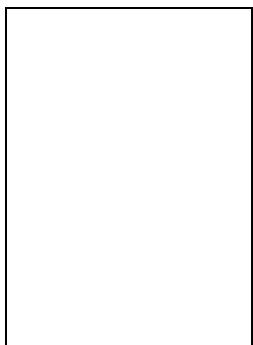


Preventivní cvičení, pohyb

Buď aktivní i při práci vsedě, plakát - 1. vydání, Praha 2002, 2. vydání, Praha 2008, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Protahovací cviky olňovací cviky iky vstoje

.

Chraň si záda při manipulaci s břemeny, plakát - 1. vydání, Praha 2006, 2. vydání, Praha 2008, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Manipulace s břemeny otažení a relaxace



Cvičení v těhotenství + Cvičení v šestinedělí, leták - 1. vydání, Praha 1998; 2. vydání, Praha 2002, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Cviky na procvičení páteře, posílení břišních svalů, pánevního dna, prsních svalů aj. chová cvičení

.

.

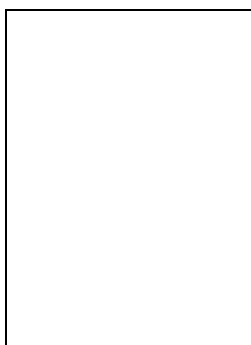
Desatero rad zdravého stárnutí, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 2008, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Deset rad pro seniory, jak prožít aktivní život ve zdraví i ve vyšším věku

.

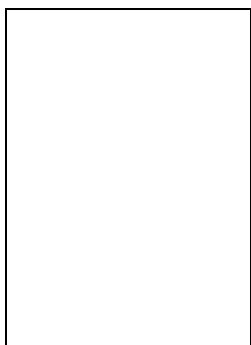


Jak předcházet únavě za volantem? plakát - 1 vydání, Praha 2015. Vydáno za finanční podpory MZ ČR, Národní program zdraví PPZ č. 10516. Ověření krátkých intervencí v praxi III, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Soubor cviků doporučených pro řidiče k předcházení únavy úrazů a nehodovosti za volantem**

velikost: 1) A3,



velikost: 2) A2



Jak předcházet bolesti zad, vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR, Národní program zdraví- projekty podpory zdraví 2006. (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Co dělat, aby záda nebolela jednoduchá sestava pro prevenci a omezení bolesti zad**

.

Pohádka o lokomotivě Mašince, brožura - 1. vydání, SZÚ Praha 200, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Cvičení správného dýchání**

.

Pohyb a relaxace, brožura - 1. vydání, Praha 1996; 2., upravené vydání, Praha 2003; 3., upravené vydání, SZÚ Praha 2006, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Zásady předcházení stresu laxační metody pro dospělé a děti**

.



Pohybová aktivita a rekondiční cvičení ve vyšším věku, leták - 1. vydání, Praha 2005 (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** **Základní pravidla pro uvolňování a protahování ákladní pravidla pro posilování oručená cvičení vhodná cvičení ásady správně prováděného cvičení ičební programy ičení pro uvolnění a protažení ičení pro posílení**

▪

Správná jízda na kole. Správné plavání, leták - 1. vydání, SZÚ Praha 2007, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:***Správná technika jízdy na kole o Správná technika jednotlivých plaveckých stylů*

▪

Úspěšné stárnutí a aktivní stáří, leták - 1. vydání, Praha 2004, 2. vydání, SZÚ Praha 2008, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** **Úspěšné stárnutí a aktivní stáří hybová aktivita ivotospráva a tělesná hmotnost ševní a sociální aktivita ěkolik užitečných kontaktů pro informace o aktivním stárnutí, aktivitách, zahraničních zkušenostech a spolupráci**

