

WELLBEING

OFERTA 2023

MODUŁ 3

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

**GRUPA
LUXMED** 





KONSULTACJE

Konsultacje z trenerem personalnym

Pracownikowi przekazywane są informacje o **zasadach prawidłowego uprawiania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i korzystny dla organizmu.**

Prezentowane są ćwiczenia fizyczne, które warto wykonywać w trakcie krótkich przerw w pracy oraz, w oparciu o wywiad, ćwiczenia korekcyjne na określone dolegliwości. Specjalista rekomenduje treningi indywidualne w oparciu o wywiad z Pracownikiem.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Akcja obejmuje 8h konsultacji z trenerem.



Czas trwania na jednego Pracownika:
15 minut



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy



Trening FMS

W ramach akcji profilaktycznych Grupa LUX MED wykonuje również usługę FMS – **Functional Movement System** – test badający funkcjonalność Pacjenta. Przeprowadzając FMS, poprzez zastosowanie odpowiednich wzorców ruchowych, można **łatwo identyfikować ograniczenia funkcjonalne i asymetrię ruchu**. Korzystając z takiego narzędzia, w łatwy sposób możemy wprowadzić do treningu ćwiczenia, które będą odbudowywały zaburzone funkcje.

FMS składa się z 7 testów:

1. Pełny przysiad.
2. Przeniesienie nogi nad poprzeczką.
3. Przysiad w wykroku.
4. Ocena ruchomości obręczy barkowej.
5. Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi.
6. Wyprost kończyn górnych z leżenia przodem (tzw. pompka).
7. Test stabilności rotacyjnej tułowia.

Wszystkie zadania ruchowe podlegają ocenie w skali od 0 do 3, gdzie:

- 3 oznacza prawidłowe wykonanie wzorca ruchowego,
- 2 dotyczy wykonania wzorca ruchowego z elementem kompensacji,
- 1 świadczy o niezdolności do wykonania wzorca ruchowego,
- 0 dotyczy odczuwania bólu podczas wykonywania ruchu.

Test przeprowadzany jest przez trenera aktywności fizycznej przy użyciu specjalistycznego sprzętu przypominającego deskę z narysowaną miarą.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Akcja obejmuje 8h konsultacji fizjoterapeuty.



Czas trwania na jednego Pracownika:
20 minut



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy



SEMINARIA / WEBINARIA

„Jak zadbać o swoje plecy nie dać się złamać”

Część wykładowa obejmuje krótką charakterystykę układu ruchu i jego najbardziej wrażliwych elementów, takich jak np. stawy. **Szczególną uwagę skupimy na kręgosłupie** i jego roli w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (np. zasadach prawidłowego ułożenia podczas snu).

Wykład zawiera także informacje o zasadach prawidłowego uprawiania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i korzystny dla organizmu. **Ważnym elementem wykładu jest omówienie mechanizmów najczęściej występujących urazów doznawanych** w czasie wolnym i metod zapobiegania im.

Część praktyczna obejmuje prezentację zestawów ćwiczeń fizycznych, które warto wykonywać w trakcie krótkich przerw w pracy.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy



„Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie”

Podczas seminarium poruszane są **główne zasady uprawiania prawidłowych form aktywności fizycznej** oraz przedstawiane są pozytywne aspekty uprawiania sportu i zagrożenia związane z różnymi formami aktywności fizycznej, takie jak np. urazy (dotyczy zapobiegania, rozpoznawania i leczenia oraz wpływu odnowy biologicznej na aktywność fizyczną).

W czasie wykładu uczestnicy dowiedzą się jak aktywność fizyczna wpływa na poszczególne układy w organizmie człowieka oraz na samopoczucie fizyczne i psychiczne.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy



„Jak wykorzystać nowoczesne technologie do wspomagania swojej aktywności fizycznej”

Rynek nowoczesnych technologii jest bardzo dynamiczny, dlatego nawet osoby wdrożone w temat mogą mieć problem z poznaniem wszystkich oferowanych możliwości.

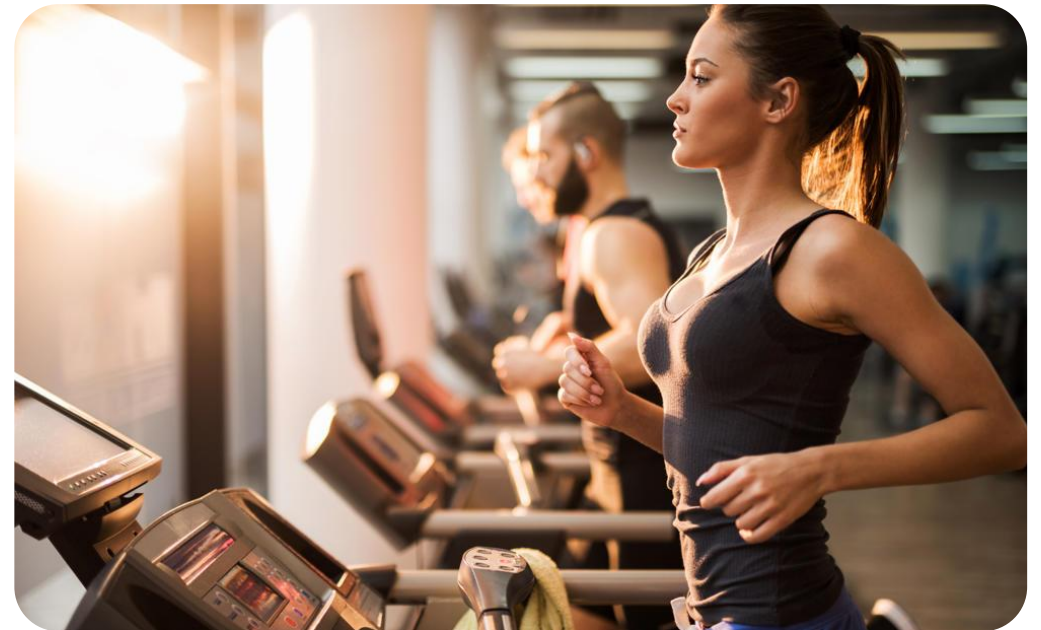
Aby wykorzystać potencjał produktu, warto zagłębić się i poznać jak poszczególne funkcje, mogą pomóc w rozwijaniu zdolności wysiłkowych oraz dbaniu o własne zdrowie i samopoczucie.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy



„Zdrowie w pośpiechu – jak zadbać o siebie, gdy brakuje nam czasu”

W codziennym natłoku obowiązków nie zawsze mamy czas na regularne odwiedzanie siłowni, korzystanie z karnetów na zajęcia sportowe czy codziennych sesji biegania na świeżym powietrzu.

Wiemy, że **aktywność fizyczna jest nam niezbędna do utrzymania dobrego stanu zdrowia**. Dlatego podczas tego spotkania trener pokaże krótki trening, który można wykonać w zaciszu swojego domu, bez użycia sprzętu, a który zapewni nam zdrową dawkę ruchu i wzmocni nasz organizm.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy





TRENINGI GRUPOWE

Sesje treningowe dla pracowników biurowych

Seria krótkich treningów (ok. 30 minut) przeprowadzanych online, **skupionych na rozluźnieniu napięć mięśniowych** spowodowanych trybem pracy.

Podczas treningu prowadzona jest seria ćwiczeń dobranych tak, aby jak najskuteczniej wykorzystać krótki czas w celu mobilizacji, rozluźnienia i wzmocnienia układu ruchowego Pracowników i umożliwić im dalszą pracę bez dolegliwości ze strony układu ruchu.

Trening prowadzony bez użycia specjalistycznego sprzętu, tak, by każdy mógł go wykonać w zaciszu swojego domu lub miejsca pracy.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa ok. 30 minut.

Spotkanie prowadzone w formie online.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy



Sesje treningowe dla pracowników fizycznych

Zadaniem treningu jest przygotowanie Pracowników do wymagającej pracy fizycznej.

Spotkania trwają ok. 30 minut i mają formę zajęć grupowych online przed rozpoczęciem zmiany.

W trakcie spotkania **trener koncentruje się na ćwiczeniach rozgrzewających wszystkie grupy mięśniowe**, a przede wszystkim te najbardziej narażone na ryzyko urazu. Trening połączony jest z elementami nauki ergonomii pracy fizycznej.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa ok. 30 minut.

Spotkanie prowadzone w formie online.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

