



Esi aktīvs arī rudenī – plašas nodarbību iespējas ikvienam ventspilniekam

Kurzemes Rehabilitācijas centrā

Kurzemes Rehabilitācijas centrs Ventspilī aicina ikvienu pievienoties daudzveidīgām grupu nodarbībām, kas palīdzēs uzlabot fizisko sagatavotību, veselību un labsajūtu. Šobrīd brīvas vietas pieejamas bērnu un jauniešu grupās, jauno māmiņu vingrošanas nodarbībās, kā arī fizioterapijas nodarbībās pieaugušajiem.

Nodarbības vada sertificēti fizioterapeiti un fitnesa treneri, nodrošinot profesionālu pieeju un drošu vidi gan iesācējiem, gan tiem, kuri vēlas uzturēt sevi labā formā.

Lai apmeklētu nodarbības, nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 636 24727. Kurzemes Rehabilitācijas centra speciālisti piedāvā arī individuālās nodarbības.

Funkcionālie treniņi pieaugušajiem

Funkcionālais treniņš pieaugušajiem ir vidējas intensitātes nodarbība ikdienas kustību kvalitātes uzlabošanai un ķermeņa vispārējai fiziskajai attīstībai ar vienkāršu un kompleksu vingrinājumu palīdzību. Nodarbības notiek sertificētas fitnesa treneres Sintijas Tīrumas vadībā.

Pilates

Pilates ir zemas intensitātes nodarbība galvenokārt dziļās muskulatūras stiprināšanai, ietverot lēnu un kontrolētu vingrinājumu izpildi, kā arī pareizu elpošanu vingrinājumu laikā. Nodarbība pareizai stājai un veselai mugurai. Iepriekšējā fiziskā sagatavotība nav nepieciešama. Piemērotu laikapstākļu gadījumā nodarbības tiek organizētas ārtelpās. Pilates vada sertificēta fitnesa trenere Sintija Tīruma.

Fiziskās sagatavotības nodarbības bērniem un jauniešiem

Bērniem un jauniešiem tiek organizētas fiziskās sagatavotības nodarbības dažādās vecuma grupās. Nodarbību galvenie mērķi ir attīstīt fiziskās īpašības (spēku, ātrumu, izturību, veiklību, lokanību, koordināciju), uzlabot motorās prasmes (iet, skriet, lēkt, mest, tvert, rāpties u. c.), kā arī radīt interesi par fiziskajām aktivitātēm un to nepieciešamību ikdienā. Nodarbības notiek sertificētas fitnesa treneres Sintijas Tīrumas vadībā.

Grūtnieču vingrošana

Grūtnieču vingrošana grupā, ko topošajām māmiņām ar uzraugošā ginekologa vai vecmātes izziņu iespējams apmeklēt no 12. grūtniecības nedēļas, sniedz ne tikai pozitīvas emocijas, bet tām ir arī būtiska loma māmiņas labsajūtas un veselības uzlabošanā. Kustību ietekmē uzlabojas asinsrite, pašsajūta, tiek kontrolēts ķermeņa svars, mazinās tūska, kā arī uzlabota elpošana, kam ir īpaša nozīme dzemdību procesā. Atkarībā no dalībnieču skaita nodarbība var notikt arī baseinā. Nodarbības vada fizioterapeite Ilze Brutāne.

Vingrošana māmiņai kopā ar mazuli

Jauno māmiņu nodarbības paredzētas pēcdzemdību periodā (sākot ar 8. nedēļu pēc dzemdībām līdz bērniņa pusotra gada vecumam). Pēc dzemdībām, kad ķermenis piedzīvojis straujas pārmaiņas, fizioterapijas nodarbības māmiņai var palīdzēt ātrāk atjaunot un uzlabot fizisko veselību un pašsajūtu. Lai māmiņām būtu ērtāk ieplānot laiku nodarbībām, uz Kurzemes Rehabilitācijas centra pēcdzemdību nodarbībām iespējams nākt kopā ar mazuli. Nodarbības vada fizioterapeite Ilze Brutāne.

Fizioterapijas nodarbības baseinā

Fizioterapijas nodarbības baseinā uzlabo vispārējo veselības stāvokli, paaugstina slodzes izturību, uzlabo miega kvalitāti un mentālo veselību. Atkarībā no pacienta veselības stāvokļa nodarbības baseinā īpaši rekomendējamas pacientiem ar hroniskām muguras sāpēm, locītavu un muskuļu sāpēm, palielinātu ķermeņa svaru vai veģetatīva rakstura saslimšanām. Nodarbības notiek fizioterapeitu – Baibas Šķirus, Paulas Milleres, Igora Gončarova, Natalijas Nikolajenko, Kristiānas Daugelas un Marijas Puhtajevičas vadībā.

Fizioterapijas nodarbības zālē pieaugušajiem

Nodarbības fizioterapeita vadībā rekomendējamas vispārējā veselības stāvokļa uzlabošanai, fizisko īpašību uzlabošanai, fiziskās sagatavotības paaugstināšanai un stājas korekcijai.

Nodarbības notiek fizioterapeitu – Baibas Šķirus, Paulas Milleres, Igora Gončarova un Marijas Puhtajevičas vadībā.

Maksa par dalību grupu nodarbībā ir 8-10 eiro saskaņā ar cenrādi.

Par Kurzemes Rehabilitācijas centru

Kurzemes Rehabilitācijas centrs atklāts 2022. gada septembrī. Centrs piedāvā daudzveidīgus medicīniskās rehabilitācijas pakalpojumus pacientiem ar dažādiem funkcionēšanas traucējumiem. Tajā pieejamas mūsdienīgas tehnoloģijas – fizioterapijas trenažieri, robottehnoloģijas un virtuālās realitātes risinājumi, kā arī unikāls baseins ar paceļamo grīdu. Speciālistu komandā ir fizioterapeiti, ergoterapeiti, ārsti, psihologi un citi funkcionālie speciālisti, nodrošinot individuālu pieeju un efektīvu atveseļošanos.