

WELLBEING

OFERTA 2024

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 wspomaganie 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.



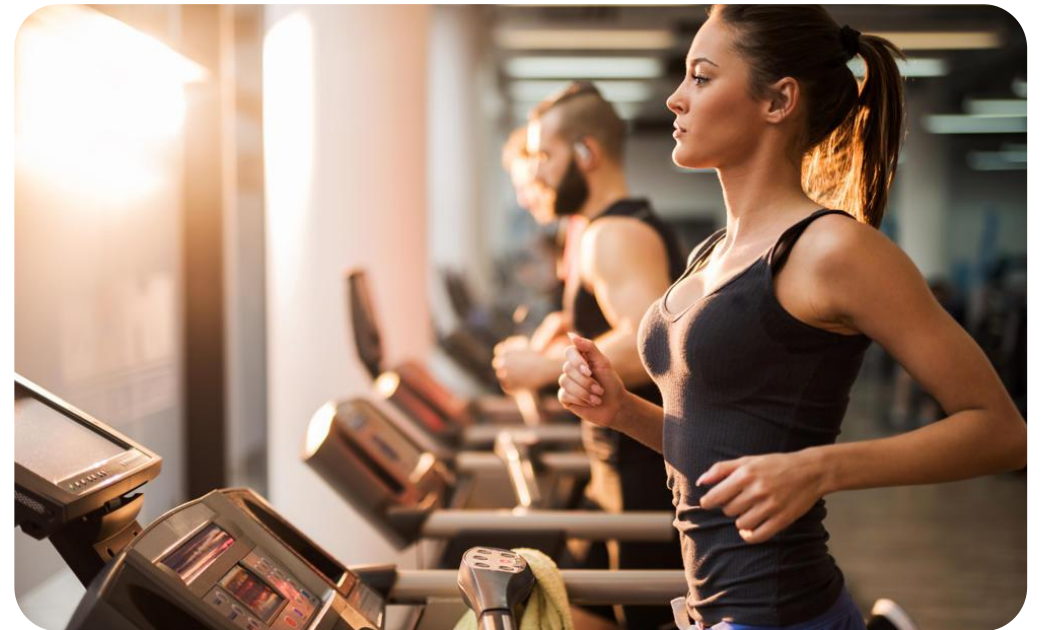
Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

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.

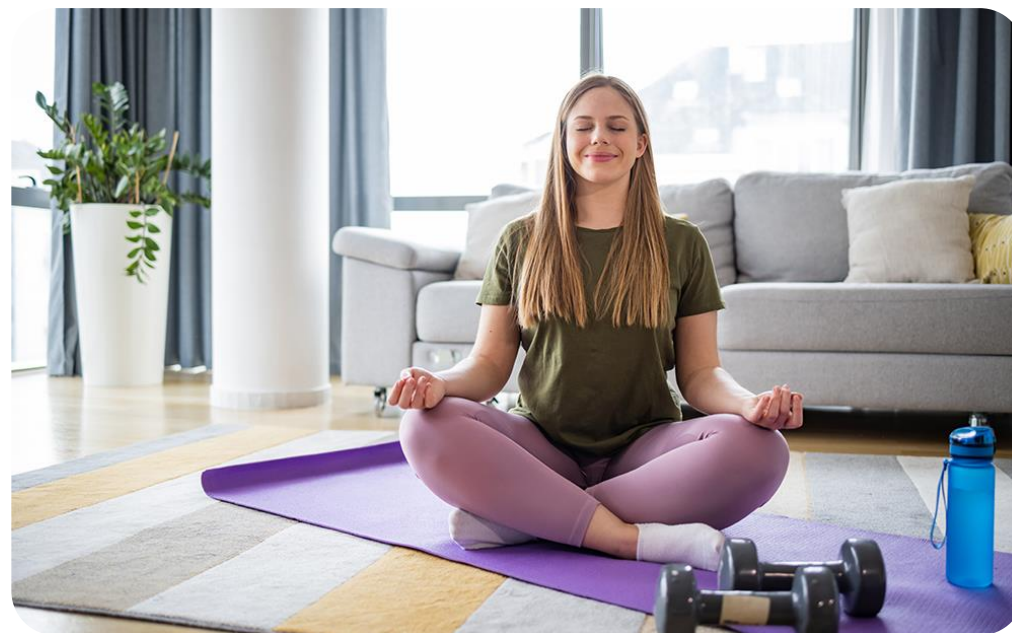
Wiemy, że aktywność fizyczna jest nam niezbędna do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Dlatego podczas tego spotkania trener pokaże krótki trening, który można wykonać w zaciszu swojego domu, bez użycia sprzętu, a który zapewni nam zdrową dawkę ruchu i wzmocni nasz organizm.



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

