

Fitness kalendář 2022 na pomoc přetíženým zdravotníkům

Tisková zpráva
16. prosince 2021

Jak protáhnout bolavé trapézy, zdvihače lopatky nebo třeba zatuhlé krční svalstvo. Kalendář projektu B. Braun pro život s názvem „Fitness kalendář 2022“ názorně zdravotníkům ukazuje, jak mohou svému tělu ulevit rychlými, jednoduchými cviky přímo v práci. „Pohybový aparát zdravotníků dostává při jejich práci zabrat i v necovidové době. Ale teď dvojnásob. Proto se snažíme lékaře, sestry i další pracovníky ve zdravotnictví inspirovat, jak i v době extrémního vyčerpání svému tělu pomoci a na chvíli také myslet na něco jiného,“ vysvětluje motivaci pro tvorbu kalendáře MUDr. Martin Kuncek, člen vedení Skupiny B. Braun.

Stolní kalendář je týdenní, obsahuje tedy 56 různých cviků, které jsou speciálně sestavené pro zdravotníky. V kalendáři jsou cvičení, která mohou zdravotníci provádět přímo v ordinaci, na chodbě či v denní místnosti, ale také venku, na procházce nebo na zahradě. Cviky jsou řazeny za sebou v logických celcích. Blízko sebe jsou tedy všechny cviky pro určitou tělesnou partii. **„Cviky jsme vybírali tak, aby se věnovaly skutečně těm nejvíce přetíženým partiím pohybového aparátu zdravotníků. Začínáme oblastí ramenního pletence a krčního svalstva, pokračujeme přes celá záda a věnujeme se i pánevní oblasti a svalstvu dolních končetin. Každé cvičení zabere sotva pár minut, takže je vhodné kdykoliv, kdy má zdravotník nějakou malou pauzu a chce se protáhnout,“ popisuje princip výběru cviků zkušená fyzioterapeutka Martina Dědičová, která se na kalendáři jako lektorka podílela.**

CVIKY K DISPOZICI VŠEM ONLINE

Cvičení je zaměřené jak na protažení a následné uvolnění zatuhlých partií těla, tak na posílení svalstva. Většina se provádí pouze s vlastním tělem, na některé jsou potřeba cvičební pomůcky jako míč, pásek nebo guma. **„Záměrně jsme zvolili multimediální formu zobrazování cviků. Zdravotníci mohou postupovat buď podle popisku obrázku přímo v kalendáři nebo si pomocí QR kódu načtou video, kde fyzioterapeutka názorně ukazuje, jak cvik správně provést,“ vysvětluje Martin Kuncek.** Všechny cviky pohromadě pak zdravotníci najdou na webových stránkách www.bbraunprozivot.cz. Mohou si tak vybrat partii, která je aktuálně trápí, a prostřednictvím odpovídajících cviků se na ni zaměřit. **„Velmi si vážíme tvrdé práce všech našich zdravotníků. Zdraví a pozitivní mysl jsou to nejdůležitější, co máme a moc si přejeme, aby se tyto hodnoty podařilo nejen českým zdravotníkům udržet i v této náročné době,“ uzavírá za B. Braun Martin Kuncek.** Fitness kalendář 2022 vznikl pod hlavičkou charitativního projektu B. Braun pro život, který podporuje zdravotníky v České republice i na Slovensku. V době pandemie vznikly například velmi rychle instruktážní videa, jak polohovat pacienty s plicní ventilací či jak co neefektivněji používat ochranné pomůcky v prostředí s covid 19. Online verze speciálně sestavených cviků je dostupná každému na www.bbraunprozivot.cz.

Více o B. Braun

Koncern B. Braun působí na celosvětovém trhu přes 180 let a dnes patří k největším výrobcům zdravotnických produktů na světě. Hlavní sídlo je v německém Melsungenu, pobočky má v 64 zemích světa. Skupinu B. Braun CZ/SK tvoří B. Braun Medical (dodavatel zdravotnických prostředků), B. Braun Avitum (provozovatel dialyzačních středisek, odborných ambulancí a domovů pro osoby se zdravotním postižením) a Aesculap Akademie (mezinárodní vzdělávací instituce). Skupina B. Braun v České a Slovenské republice působí od roku 1993 a zaměstnává více než 900 lidí. Charitativní projekt B. Braun pro život podporuje vybrané neziskové organizace i jednotlivce. Patronem projektu je český paralympionik David Drahonínský.

Kontakt na Skupinu B. Braun CZ/SK

Lucie Kocourková | tisková mluvčí

Mobil +420-602 167 024 | lucie.kocourkova@bbraun.com

www.bb Braun.cz