

# Deň zdravia



ŽILINSKÁ UNIVERZITA  
V ŽILINE



streda 4. 9. 2024 od 8,00 hod.  
vestibul hlavnej univerzitnej budovy

pre zamestnancov a doktorandov UNIZA organizovaný  
v spolupráci so zdravotnou poisťovňou UNION a MultiSport

- 8.00 – 10.45 **Office pilates** – tri 45 min bloky/ miestnosť AC103 CVIČENIE  
Fyzioterapeut vysvetlí a názorne ukáže správne držanie tela, vysvetlí pojem svalová dysbalancia, ukáže ako si naštartovať telo vedomým bráničným dýchaním, napriamit celú postúru tela a zaktivovať hlboký stabilizačný systém. Na záver Vás naučí ako si uvoľniť stuhnuté šijové svaly. [www.fyziopilates.sk](http://www.fyziopilates.sk)
- 8.30 – 13.30 **Zdravotné vyšetrenia so zdravotnou poisťovňou UNION** / miestnosť AC204  
1. krvné meranie cholesterolu, cukru, kyseliny močovej, hemoglobínu, PSA - test na rakovinu prostaty (muži nad 35 rokov) – **na mieste si vyberiete, o ktoré z týchto vyšetrení máte záujem**  
2. meranie krvného tlaku, telesného tuku, BMI, FOB test, zisťovanie krvnej skupiny  
3. meranie hodnoty CO v pľúcach fajčiarov, spirometria
- 8.30 – 13.30 **Vyšetrenie zraku** / miestnosť AC203  
kontrola predného segmentu oka, kompletné vyhotovenie korekčnej pomôcky bez nutnosti návštevy lekára
- 8.30 – 13.30 **Neinvazívne vyšetrenie - periférneho cievneho systému a kardiovaskulárneho systému** / miestnosť AC213  
Vyšetrenie tepovej frekvencie, prítomnosť aritmií, výkon srdca, elasticity a priechodnosti ciev, úroveň ohrozenia kardiovask. ochoreniami, stresové skóre, telesný a mentálny stres, stresovú odolnosť, index únavy... [www.bodyscan.sk](http://www.bodyscan.sk)  
**LEN PRE ZAMESTNANCOV**
- 8.30 – 13.30 **Relaxačná masáž** / miestnosť AC104  
Masáž šije a ramien na masérскеj stoličici uskutočnená cez ľahké oblečenie v trvaní 15 min.  
**LEN PRE ZAMESTNANCOV**
- 8.30 – 13.00 **Meranie skladby tela na profesionálnej váhe TANITA** / miestnosť AC202  
Analýza telesného tuku, vnútorného tuku, svalovej hmoty a množstva vody v tele, konzultácia výsledkov s odborníkom
- 8.30 – 9.30 **Desatoro pre zdravé chodidlo** dva 60 min bloky/ miestnosť AC102 CVIČENIE  
10.50 – 11.50 Účastníkom bude názorne ukázaný a vysvetlený správny strečing pre zdravé chodidlo, následne si všetci cviky vyskúšajú.
- 9.40 – 10.40 **Karpálny tunel** 60 min blok/ miestnosť AC102 CVIČENIE  
Prezradíme Vám, ako správnym a jednoduchým cvičením môžete znížiť riziko vzniku karpálneho tunelu.

**Na horeuvedené aktivity sa prosím vopred objednajte u svojej personalistky (počet miest je obmedzený)**

9.00 – 12.00 **Sprievodné akcie** / 1. poschodie vestibulu UNIZA pred miestnosťami AC103 – AE103

## MultiSport

možnosť získania virtuálnej testovacej karty MultiSport na 1 mesiac **zdarma** s platnosťou od 15.9.-14.10.2024  
[www.multiposport.sk](http://www.multiposport.sk)

## MARY KAY

prezentácia výrobkov s možnosťou zakúpenia starostlivosti o pleť a líčenie, osobné poradenstvo [www.marykay.sk](http://www.marykay.sk)

## STRONG POWER

prezentácia, s možnosťou zakúpenia, unikátnych krémov, ktoré prinášajú okamžitý pocit uvoľnenia a osvieženia nielen po fyzickej a športovej námahe. Účinné látky majú na koži chladivý, osviežujúci, prekrvujúci a relaxačný účinok.  
[www.strongpower.sk](http://www.strongpower.sk)

## Kenvue

meranie hodnoty CO a prezentácia výrobkov na účinné odvykanie od fajčenia

**Všetci ste srdečne vítaní**

Vaše personálne oddelenie