

Prevence a odstranění bolesti páteře

Vyučující: Mgr. Iva Veberová

Rozvrh: středa 18:00-19:00

Anotace:

- protahování zkrácených svalů
- posilování ochablých svalů
- cvičení pro správné držení těla
- rotační cvičení
- dechová cvičení (brániční dýchání)
- relaxace



S sebou: sportovní oblečení (cvičíme bez bot)

Cvičení doporučujeme k prevenci, zmírnění a odstranění bolestí zad.