

Aby záda nebolela



hnízdo zdraví

Sedavé zaměstnání? Málo pohybu? Stres?

Bolest zad je v naprosté většině případů způsobena pouze špatnými návyky v práci a běžném životě. Naučte se, jak se svým tělem lépe zacházet a pomoci mu zvládnout zátěž spojenou s dnešním životním tempem.

Seminář určený pro všechny, které čas od času zabolí v zádech, trpí chronickou bolestí zad či se jen chtějí naučit, jak obtížím předcházet.

Prevence a úleva od bolesti zad

Sobota 3. března 9:30 – 13:30

Teorie:

- Vysvětlení vzniku bolesti v pohybovém aparátu
- Rizikové činnosti pro páteř
- Zásady správného držení těla
- Vhodné pohybové návyky- Jak sedět? Jak stát? Jak se hýbat?

Praktické cvičení:

- Uvolnění bolavé páteře – úlevové cviky
- Cvičení pro protažení zkrácených svalů trupu a končetin a posílení středu těla
- Cvičení do kanceláře – správné sezení, využití rehabilitačních pomůcek

Místo: Hnízdo zdraví (Na Petynce 151/90, vchod z ulice Pod Andělkou 1)

Cena: 800 Kč

Přihlášky zasílejte na zuzana.stickova@volny.cz. Bližší informace i na tel. 604 83 46 51.

Způsob platby – **do 23. 3.** v hotovosti na recepci Hnízda zdraví nebo převodem na účet č. 43-6189900287/0100, do zprávy pro příjemce uveďte příjmení účastníka



S sebou pohodlné oblečení. Během pauzy je zajištěno drobné občerstvení.

Maximální počet účastníků je 10 osob.

Na setkání se těší Krystýna a Zuzka.