

DELAVNICA ZDRAVA HRBTENICA

Bolečine v hrbtu lahko uspešno preprečimo ali izboljšamo, če upoštevamo nekaj enostavnih napotkov. Delo doma in v službi bo postalo bolj prijetno z malo discipline.



VSEBINA

- ANATOMIJA HRBTA
- VZROKI IN POSLEDICE BOLEČIN
- NAJVEČJE NAPAKE PRI GIBANJU
- TELESNA DRŽA
- PREMEŠČANJE BREMEN
- KAKO PREPREČIMO BOLEČINE
- PRAKTIČNI PRIKAZ VAJ:
 - prehajanje med položaji,
 - aktivacija globoke trebušne mišice in medeničnega dna
 - vaje za moč in gibljivost

TERMINI

- 11. 3. ob 17.00
- 15. 4. ob 17.00

- V PROSTORIH CKZ
- TRAJANJE: 1 URA

OBVEZNA PRIJAVA

PRIJAVA IN INFORMACIJE:
03 746 24 50/51 ali 041 427 419
ali
ckz@zd-sentjur.si

Udeležba je brezplačna.

Center za krepitev zdravja ZD
Šentjur
Mestni trg 5
3230 Šentjur

ZDRAVSTVENI DOM
ŠENTJUR

