

Delavnica za ZDRAVO HRBTENICO

Obseg delavnice: 8 h

Cena: 40 €

Kje: Fizioterapija Reven, Kranjska pot 5, 1218 Komenda

Kdaj: 1. del: **sreda 20.2. 2019 ob 16.30-18.30**

2. del: **sreda 27.2. 2019 ob 16.30-18.30**

Udeleženci delavnice bodo 4 krat vključeni v skupinsko terapevtsko telovadbo. Možnost obiska v torek ob 8.00 uri, ali v četrtek ob 17.30.

Prijava: po telefonu: 064 252 802 ali po emailu: narocanje@t-2.si

Delavnico vodi: Nika Kovač, dipl.fizioterapevka

Delavnica je namenjena vsem tistim:

- skroničnimi bolečinami v hrbtenici
- s slabo držo
- ki želite utrditi mišice hrbta in vzpostaviti ravnovesje hrbtenice
- ki želite izboljšati kakovost življenja
- ki želite olajšati bolečino, jo obvladovati
- ki želite, da je vaša hrbtenica prožnejša in bolj gibljiva
- skratka... vsem, ki želite uživati v svojem telesu.

Vsebina delavnice:

- anatomija hrbtenice
- najpogostejše težave hrbtenice in zakaj do njih pride
- prikaz ergonomskih in preventivnih položajev v vsakdanjem življenju
- šola dobre drže
- tehnike pobiranja in nošenja bremen
- vaje za stabilizacijo trupa
- kretilne in raztezne vaje mišic hrbtenice.



FIZIOTERAPIJA
DARJA REVEN
CENTER ZDRAVJA



Glavno vodilo delavnice je izboljšati stanje hrbtenice ali ponovno vzpostaviti bolj zdravo in gibčnejšo hrbtenico.