



KURZ ZDRAVÁ ZÁDA

PRO MUŽE I ŽENY

- POSÍLENÍ A ZPEVNĚNÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU
- SPRÁVNÝ STEREOTYP DÝCHÁNÍ
- VHODNÉ CVIKY PRO KRČNÍ, HRUDNÍ I BEDERNÍ PÁTEŘ
- KOMPENZACE SEDAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU
- SPRÁVNÉ ZATÍŽENÍ KLOUBŮ A PÁTEŘE BĚHEM DENNÍCH ČINNOSTÍ
- AKTIVACE SVALŮ CHODIDLA
- ÚČELNÁ RELAXACE
- EFEKTIVNÍ CVIČENÍ NA DOMA, STAČÍ PÁR MINUT DENNĚ

PRAVIDELNÉ CVIČENÍ ŘÍJEN-LEDEN

KDY PONDĚLÍ NEBO PÁTEK 8.15-9.30
KDE SOKOL ŘEVNICE

CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU

Mgr. Radkou Geffertovou
přihlášky na tel.: **603 218 992**
www.fyzioterapie-rg.cz