

Cvičenie s thera-bandmi

11.07.2019

Dňa 11.07.2019 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb zacvičili s rehabilitačnými gumami tzv. thera-bandmi. Thera-band je skvelou pomôckou pre cvičenie nielen doma, ale aj von. Posilňovacie gumy sú vhodné k cvičeniu v každodennom živote a pomáhajú tak predchádzať jednostranným pohybom, taktiež zlepšujú držanie tela, rovnováhu, posilňujú svaly, minimalizujú tlak na kĺby a znižujú riziko zranenia. Cvičenie sme začali jednoduchou rozcvičkou a postupne sme pokračovali od horných končatín po dolné.

