

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

Skupinové cvičenie

14.03.2019

Dlhodobé nerovnomerné zaťaženie chrbta alebo naopak nedostatok pohybu, či nadváha postupne vedú k poruche opornej funkcie, strnulosti svalov chrbta a dlhodobému útlaku nervov chrbta, čo je následne sprevádzané opakovanou bolesťou. Dňa 14.3.2019 sme pre seniorov pripravili skupinové cvičenie zamerané na posilnenie chrbtového svalstva. Začali sme krátkou prednáškou o škole chrbta, ako správne vykonávať bežné denné aktivity a nezaťažovať pri tom chrbát. Pokračovali sme jednoduchou rozcvičkou, po ktorej nasledovali kondičné a posilňovacie cvičenie. Na záver sme ich naučili cviky na úľavu od bolesti chrbta, ktoré si môžu individuálne každý deň zacvičiť na izbe.

