

## BodyPilates +Zdravý chrbát

Napísal jana vitova

Streda, 04 November 2009 21:27 - Posledná úprava Streda, 07 Október 2020 10:39

---

Bolesti chrbta sa nevyhýbajú nikomu z nás. Stávajú sa najčastejšie spomínaným problémom našich klientov. Nevyhýbajú sa žiadnej vekovej kategórii. Preto sme zaradili do hodiny PilatesBody a BodyToning aj cvičenia zamerané na zdravý chrbát

Komu je toto cvičenie určené? Všetkým, bez rozdielu veku a pohlavia. Absolvovanie týchto špeciálnych cvičení môže byť výbornou prevenciou pred bolesťou z preťaženia. Napríklad z práce, ktorá si vyžaduje dlhodobé sedenie pri počítači. Bolesti chrbta trápia však ľudí zamestnaných i nezamestnaných. Určené je i ľuďom po absolvovaní operácie chrbtice. Je veľmi dobrým kompenzačným cvičením pre športovcov. Nielen vrcholových športovcov, ale napríklad aj deťom, ktoré pravidelne trénujú napr. futbal, hokej, tenis, ale aj tanečné športy atd.

Cvičenie budete vykonávať pod dohľadom vysoko kvalifikovaných cvičiteľov. Netreba sa objednávať, stačí prísť. Oblečte si v čom Vám je príjemne. Zoberte si tenisky na prezutie a uterák. Rozpis cvičení nájdete v našom aktuálnom programe.