

Seminář: Hledání rovnováhy – Bolesti bederní páteře

Jsme zahlceni informacemi a radami z řad odborné, ale i laické veřejnosti. Jak s nimi naložit? Co je správně? Co funguje?

Na tomto semináři se dozvíte jak porozumět bolestivým projevům pohybového aparátu, v oblasti bederní páteře, pánve a kyčlí - sami si na sobě ověříte jakým způsobem si pomoci.

Co vás čeká:

- Úvodem se seznámíte s hlavními příčinami bolesti bederní páteře a jak jim předcházet
- Ověříte si jak funkční je Vaše Corové svalstvo, které je klíčové pro správnou funkci bederní páteře.
- Naučíte se používat samoošetřovací techniky , které pomohou odstranit problémy v oblasti bederní páteře, pánve a kyčlí.
- Po ošetření si protáhnete přetížené svalstvo funkčním strečinkem.
- A na závěr se naučíte několik užitečných kinesiotapingových aplikací na podporu funkce bederní páteře v akutní fázi bolesti.

Naučte se pochopit a odstranit bolesti způsobené nerovnováhou svalstva, které vás obtěžují při práci, sportovních aktivitách a nedovolují vám naplno žít vaše životy.

Pracuji jako terapeut, osobní trenér a lektor: <https://www.terapieapohyb.cz/o-mne>.

Lektor: Luboš Petreje

Kdy: pátek 5.4.2019 (17:00 - 21 hod) nebo sobota 20.4. (9 – 13 hod)

Kde: Centrum Rybalka, Rybalkova 55, Praha 10, Vršovice (2 zastávky tram od Nám. Míru).

Cena: 750 Kč. (úhrada na účet: 2119569033 / Kód banky: 0800)

REZERVACE na tel. čísle: 602233545 nebo písemně : terapieapohyb@gmail.com

Sebou: pohodlné oblečení, karimatku, ručník a větší nůžky, všechny ostatní pomůcky (včetně kinesiotapingových pásek) zajistí lektor.

