



POVELIKONOČNÍ SETKÁNÍ

14. 4. 2016
Workshop

Zdravá záda ...

V roce 2016 je společným tématem našich setkávání naše zdraví. Na dubnovém setkání jsme se věnovali problematice zdraví při sedavém způsobu práce. Jednalo se především o řešení a prevenci vzniku bolesti zad a osvojení si ergonomických zásad při práci v kanceláři

Na setkání přijali pozvání odborníci z pražského centra rehabilitace a prevence FYZIO Aktiv, kteří se s námi podělili o nejmodernější poznatky v tomto oboru. Dozvěděli jsme se názorně o negativních dopadech špatných pohybových stereotypů na páteř při různých druzích zátěže, zvláště při sedavém zaměstnání, naučili jsme se využívat jednoduché nástroje, jak předcházet přetížení pohybového aparátu a bolestem především zad. Vyzkoušeli jsme si pod vedení lektorů, jak správně sedět i jak lze během pracovní doby svému tělu ulehčit. *"V našem těle vše souvisí se vším, navíc to, abychom měli v pořádku záda, můžeme hodně ovlivnit sami správným sezením a cvičením. Jediné, co funguje, je svalová rovnováha."*, to je základem prevence zdravých zad. Více na www.fyzioaktiv.cz.

