

# Rehabilitační skupinové cvičení zdravá záda

Rehabilitační cvičení zaměřené na páteř nás učí pracovat se svým tělem. Během cvičení se obnovuje optimální držení těla, posilují se zádové a břišní svaly, zlepšuje se funkce páteře a její pohyblivost. Cvičení má preventivní charakter, ale je rovněž účinné u chronických bolestí zad. Kromě samotného cvičení na cvičebních podložkách jsou také využívány různé rehabilitační pomůcky jako např. malé overbally, bosu, balanční čochky apod. Všechny pomůcky jsou na místě k zapůjčení. Klient cvičí v pohodlném sportovním oděvu pouze v ponožkách, bez bot.



 cena 2025

 čas

**180 Kč** 30 minut

## POZITIVNÍ ÚČINKY

- při vertebrogenních obtížích
- při Bechtěrevově nemoci
- u pacientů s kloubním onemocněním

## KONTRAINDIKACE

- všeobecné kontraindikace
- dekompenzovaná chronická onemocnění srdce a plic
- horečka
- rizikové těhotenství
- kachexie
- akutní stavy

Pro rezervace kontaktujte recepci Prodeje procedur:  
spa@medi-spa.cz, tel.: 466 860 274 (111)

**www.medi-spa.cz**

*Medical Spa Team*

více info 

