

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

Skupinové cvičenie

07.12.2017

Vďaka zakúpeniu nových rehabilitačných pomôcok, sme mohli zorganizovať skupinové cvičenie s pružnými gumovými pásmi tzv. Thera-Band. Začali sme jednoduchou rozcvičkou, ponáňovali sme sa a zahriali. Povedali sme si základné princípy správneho cvičenia s gumovými pásmi. Následne sme si zacvičili cvičebnú zostavu s Thera-Bandom, ktorá bola zameraná predovšetkým na posilnenie oslabených svalov horných, dolných končatín a svalov chrbta. Táto rehabilitačná pomôcka tiež napomáha k uvoľneniu skrátených svalov a zlepšeniu celkovej telesnej kondície.

