

Vabimo vas na
uro vadbe Zdrava hrbtenica,

v petek, 24. 11. 2023 od 16.30 - 17.30

v prostorih PYA vadbena centra na Prušnikovi ulici 12 Maribor,
pod vodstvom licencirane inštruktorice skupinskih vadb in vadbe fit hrbtenica,
Sabine Finžgar.

Vadba zdrava hrbtenica je namenjena vsem generacijam in vsakomur. Dejstvo je, da vse več ljudi trpi zaradi težav s hrbtenico, ne glede na starost in spol. Vzroki za to so različni. Lahko so posledica slabe drža, negibljivosti, šibkosti mišic, posledica neaktivnosti, poškodb, utrujenosti, preobremenjenosti, stresa, ... Moderen način življenja vodi v prisilne drža, pretirano sedenje, mirovanje, neustrezno prehrano, stres doma in v službi in vsi ti dejavniki vodijo v konstanten porast poškodb hrbtenice.

Zakaj se udeležiti vadbe?

- ker se bomo naučili pravilno in nadzorovano izvajati vaje za krepitev globokih mišic, vaj za gibljivost hrbtenice, stabilizacijo trupa, vaje, s katerimi bo hrbtenica bolj funkcionalna, kjer se bodo zmanjšali pritiski in obremenitve na druge sklepe v telesu in posledično zmanjšale bolečine, povezane s tem,
- ker so vaje skrbno načrtovane in se izvajajo pod budnim očesom inštruktorja, ki lahko intenzivnost vadbe spreminja in prilagaja sproti,
- ker poteka ob umirjeni in tihi glasbi, ki omogoča vadečim, da so kljub umirjenosti sposobni nadzorovanega gibanja in zavedanja telesa,
 - ker je primerna za vse, ne glede na starost in spol,
- ker je NEGOVANA, AKTIVNA IN FUNKCIONALNA hrbtenica naše največje bogastvo, ki izboljšuje kakovost življenja.

Vadbo izvajamo bosi ali v nogavicah (za pilates ali navadnih), potrebujemo športna oblačila, platenko vode in brisačko.

Prijave zbiramo na E - poštne naslovu društva:

info.dmsbzt.mb@gmail.com

do 22. 11. 2023.

Člani navedite ime in priimek ter število oseb, ki jih boste povabili na pohod.

Sabina Finžgar, koordinatorica interesnih dejavnosti pri društvu

Ksenija Pirš, predsednica društva