ROZHÝBEJ TĚLO

Zdravý pohyb, který funguje.

Zdravotní cvičení

- se zaměřuje na správné držení těla, celkové zdravotně-funkční posílení těla, odstranění svalových dysbalancí a příčin bolesti
- zlepšuje práci hlubokého stabilizačního svalstva (střed těla) a podporuje mobilitu těla
- odstraňuje vadné pohybové stereotypy vedoucí k častým bolestem zad, kloubů či jiných svalových skupin



Ráda ve svých lekcích využívám pomůcky:

- **s-bally**
- **bosu**
- **expandér**
- **válec**
- **odporový kruh**
- **velký míč**





S ohledem na individuální přístup
je počet omezen na 15 klientů maximálně.

Pravidelné cvičení vám zajistí zdravou páteř a funkční tělo bez bolesti.
Mým cílem je, abyste odcházeli z lekcí spokojení a s dobrým pocitem v těle.

Harmonie pohybu znamená, že všechno funguje tak, jak má.