



## **Bolí Vás záda? Chcete posílit svoje svaly?**

### **Přijďte si zacvičit!**

**Dynamická neuromuskulární stabilizace** (DNS) je moderní cvičební koncept, který ovlivňuje vzájemnou souhru svalů. Cvičení využívá pozic tzv. vertikalizační řady a dynamických přechodů z jedné pozice do druhé. Vertikalizační řada je systém pohybových stereotypů, který je nám vrozený a který si každý zdravý člověk osvojuje během prvních 2 let života a pak je nadále používá celý život.

#### **Cvičení a jeho hlavní efekty:**

- ✚ posílení hlubokého stabilizačního systému
- ✚ zesílení účinku cvičení pomocí gumových pásů (therabandů)
- ✚ pomoc při bolestech zad i dalších potížích pohybového aparátu

Preventivní program je určen zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s., účast je bezplatná a probíhá mimo jejich pracovní dobu.

Jedná se o uzavřený soubor 10 lekcí.

Objednání    každý pracovní den od 7:00 do 15:00

Telefonicky    724 171 914 nebo int. linka 13606

Osobně        na recepci EUC Premium (přízemí Polikliniky ŠKODA)

**v naší péči**