



www.stuburomokykla.lt

Reguliarių treniruočių ir nemokamo įvado PASIŪLYMAI Moterims po krūties operacijų, geros savijautos ir fizinio aktyvumo gerinimui

I. Praktiniai užsiėmimai „Specializuota mankšta moterims po krūties operacijos“

Apie treniruotę. Fiziniai pratimai skirti stiprinti įvairias raumenų grupes, tačiau ypatingas dėmesys skiriamas viršutinei kūno daliai. Taip pat bus mokoma teisingai, saugiai ir efektyviai atlikti pratimus įvairioms stuburo dalims: nugaros apatinei daliai, tarpumenčio sričiai bei kaklo ir pečių juostai. Individualiai parenkamos tinkamiausios pratimų padėties. Analizuosite asmeninius pojūčius bei dažniausiai pasitaikančias atlikimo klaidas. Jūsų judesius ir laikyseną koreguos profesionali kineziterapeutė kiekvieno pratimo metu.

Nauda. Gerina psichologinę ir fizinę savijautą: stiprina kūną ir raumenų jėgą, didina judesių amplitudę (kontraktūrų/sąaugų profilaktika), gerina limfos nutekėjimą, sustiprina imuninę sistemą.

Treniruotę veda kineziterapeutė, turinti 3 metų patirtį dirbant reabilitacijoje su onkologinius susirgimus turinčiais žmonėmis.

Treniruotės trukmė 1val.

Dalyvių skaičius 6-10 asmenų grupė.

Kaina 55 Eur / 8 užsiėmimai vienam klientui.

Treniruočių laikai I – III 16.15h ir 20h bei II – IV 8.15h (mankštų laikas gali būti derinamas).

II. Teorinis – praktinis įvadas, norinčioms lankyti specializuotą mankštą.

Nemokamas.

Data lapkričio 8d, 15d 17.30h

Apie įvadą. Užsiėmimą sudaro dvi dalys: teorinė ir praktinė. Užsiėmimo metu aptarsime fizinio aktyvumo naudą, ką būtina daryti, ir ko reikia vengti. Mokysime kaip taisyklingai atlikti pratimus, kurie pagerins jūsų fizinę būklę.

Nauda: Jums bus suteikta informacija apie problemų, iškilusių po krūties operacijų, sprendimo būdus bei tikslingo fizinio aktyvumo naudą.

Treniruotę veda kineziterapeutė, turinti 3 metų patirtį dirbant reabilitacijoje su onkologinius susirgimus turinčiais žmonėmis.

Treniruotės trukmė 1val.

Dalyvių skaičius 6-8 asmenų grupė.

Apranga sportinė, nevaržanti judesių, be batelių.

Išankstinė registracija tel. 8 650 77505.