

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

## Skupinové cvičenie s Thera-bandom

22.02.2018

Dňa 22.2.2018 sa v našom zariadení uskutočnilo skupinové cvičenie s rehabilitačnou pomôckou Thera-band. Pri takomto tréningu využívame svalový odpor, ktorým sa zvyšuje svalová sila, rozsah pohybu a zlepšuje sa koordinácia svalov. Cvičenie je vhodné pre všetky vekové kategórie, nakoľko odbúrava svalové dysbalancie a chybné držanie tela. Telo posilňujeme vyvážene, efektívne a komplexne.

