



## GERINCTORNA

Munkánkból, szokásainkból, szokásos testtartásainkból egyszerűbb esetben csak derék, hát, nyakfájásos panaszok adódnak. Ha ezekkel nem törődünk, kisebb elváltozásokkal, különböző fokú gerincferdulésekkel, csavarodásokkal, csípődiszlokációval kell számolnunk. Súlyosabb esetben komolyabb elváltozások, kopások, sérvek is jelentkezhetnek.

Gerinctornával heti két alkalommal várjuk Vendégeinket, hétfőn és szerdán 17:45-től.

Megelőzésre, kisebb fájdalmak megszüntetésére akár heti egy rendszeres torna is elegendő lehet. Komolyabb problémáknál a heti kettőt mindenképp javasolunk.

Esetleges traumákból való felépülésnél (pl. baleset, műtét) először néhány magánórát érdemes venni, majd át lehet térni ezekre a csoportos foglalkozásokra. Az ilyen esetektől eltekintve nincs szükség semmilyen sport műltra, bárki bármikor csatlakozhat a csoportok munkájához.

