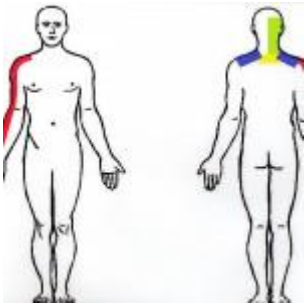


# TORNÁZZ AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!

Kék Község Önkormányzata, egészségmegőrző program keretében, ingyenes lehetőséget biztosít gerinc gyógytornán való részvételre.

A torna heti egy alkalommal, gyógytornász irányításával kerül megtartásra, egy óra időtartamban.

## A gerinctorna jelentősége:



A civilizációs ártalmak, mint az ülő életmód, helytelen testtartás következtében a gerinc problémáinak száma folyamatosan növekszik. A gerinc fiziológiás görbületei nem bírják ezt a statikus megterhelést. Az emberek 80%-a találkozik valamilyen gerinchez kötődő problémával élete során, gyakori a derékfájdalom. A gerinc apró elmozdulásai olyan elváltozásokat okoznak, amelyek miatt gyulladásos, kopásos folyamatok indulnak be. A gerinc melletti izomzat, hogy védje a gerincet megfeszül, ez a feszülés idővel görcsös, fájdalommá alakul. Sokan vesznek be fájdalomcsillapítót, gyulladáscsökkentőt, izomlazítót melyeknek a hatásai csak átmenetiek, a fájdalom okát nem szüntetik meg, rövid időn belül várható, hogy a panasz visszatér. Segítünk, hogy elkerülje gerinc eredetű bántalmainak krónikussá válását az új fájdalmak megjelenését!

## A foglalkozások helye és ideje:

Minden szerda, az általános iskola tornatermében

**18.00 - 19.00 óra között.**

**Megközelítés a hátsó bejáraton, az udvar felől!**

A gyógytorna kísérleti jelleggel kerül beindításra, kérjük a lakosságot, hogy minél szélesebb körben éljenek a lehetőséggel!

Akik részt kívánnak venni, azokat kérjük, hogy lehetőség szerint a kezdés előtt 10 perccel jelenjenek meg!

A gyakorlatok elvégzéséhez szükség van még egy darab polifoam fekvő alkalmatosságra, amelyet a résztvevők hozzanak magukkal!