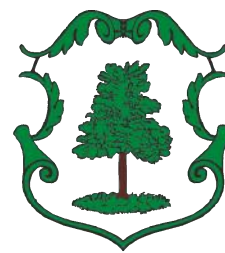




Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Město Jilemnice pořádá v rámci projektu "Rozvoj MA21 v Jilemnici"
Sérii přednášek Zdravý životní styl



ZDRAVÁ ZÁDA / SEDAVÉ ZAMĚŠTNÁNÍ II.

- praktické ukázky cviků

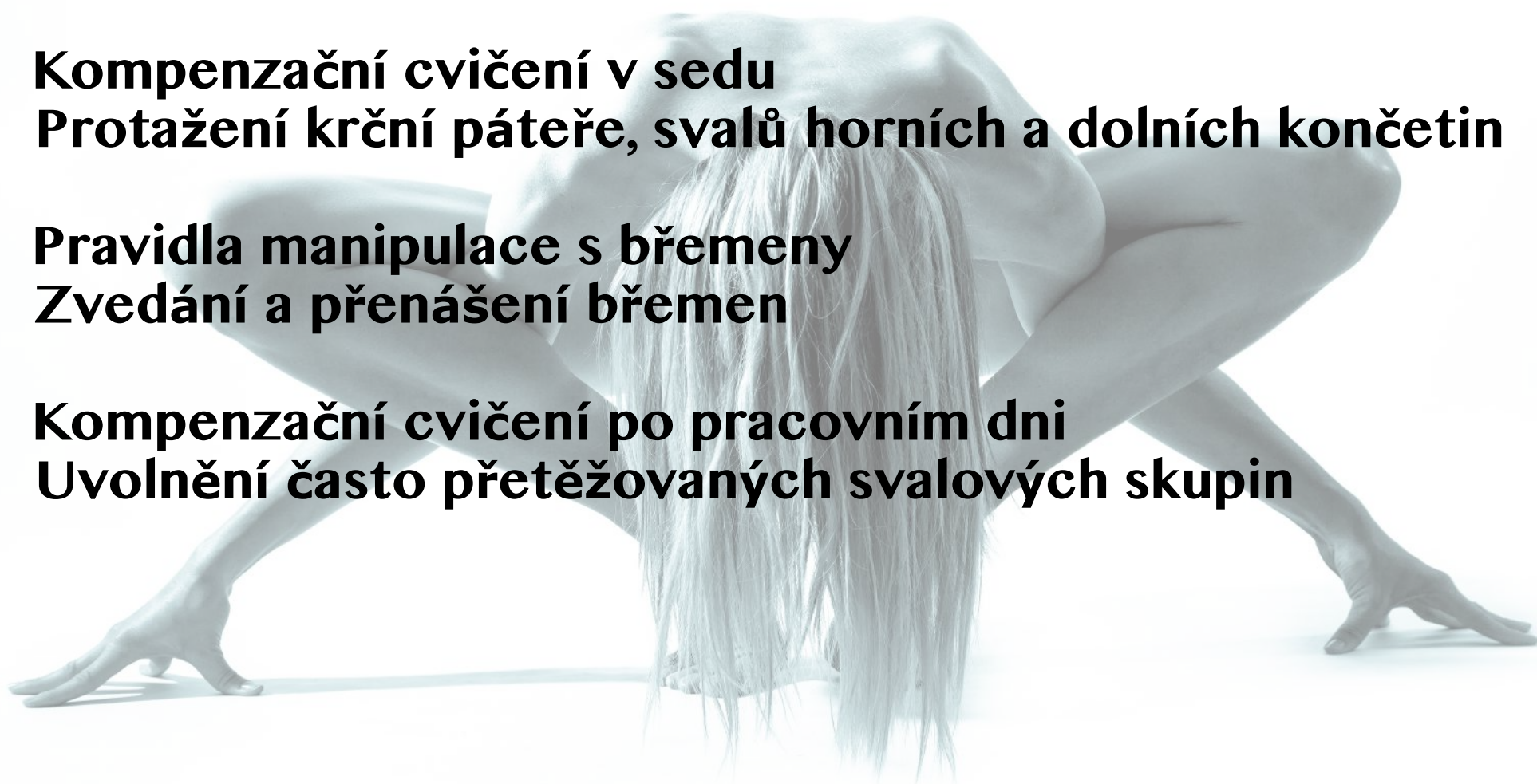
5. prosince 2017 v 15 hod.

Přednášející: Mgr. Veronika Nasslerová

Informační centrum pro mládež v Jilemnici
Komenského 1, Jilemnice - budova bývalého pivovaru

- 1) **Nácvik stabilizace trupu v sedu**
Správný dechový stereotyp
- 2) **Kompenzační cvičení v sedu**
Protažení krční páteře, svalů horních a dolních končetin
- 3) **Pravidla manipulace s břemeny**
Zvedání a přenášení břemen
- 4) **Kompenzační cvičení po pracovním dni**
Uvolnění často přetěžovaných svalových skupin

Ustupné: VOLNÉ



Během přednášky ICM zajistí hlídání dětí (od 4 let).
Je nutné zavolat předem na tel. číslo 605 933 825

Projekt: Rozvoj MA21 v Jilemnici
Registrační číslo projektu: CZ.03.4.74/0.0/0.0/16_033/0003005
Termín realizace: 01/2017 - 12/2018