

Cvičení pro krční páteř

prozatimní PDF dokument

ZeNTIVA

CVIČENÍ PRO KRČNÍ PÁTEŘ



Mgr. Monika van Rooij
Cvičitelka zdravotní tělesné výchovy

Důležité upozornění:

Cvičení je určeno jako prevence a nenahrazuje léčbu akutních či chronických obtíží. Je účinné pouze pokud je správně cílené - v opačném případě může váš problém zhoršit. Pokud máte chronické či akutní bolesti, konzultuje vaše rozhodnutí cvičit dle tohoto videa s vaším ošetřujícím lékařem či fyzioterapeutem.