

Kako?

- **Jačanjem trbušne muskulature**
- **Jačanjem leđne muskulature**
- **Vježbama pokretljivosti kukova**
- **Vježbama pokretljivosti torakalne kralježnice**
- **Smanjenjem napetosti lumbalne kralježnice**
- **Održanjem simetrije i ravnoteže**

VJEŽBE ZA PREVENCIJU BOLNIH LEĐA U PARASKIJANJU

“Bol ili nelagoda u području leđa”

- **“foam roller” za istezanje**
- **Ne direktno na leđa!**



Sufinancira
Europska unija

