

Cvičení při bolestech zad



Trpíte bolestmi zad? Bolesti zad patří mezi nejčastější zdravotní potíže.

Stále roste počet lidí, kteří tráví dlouhý čas ve **strnulé pozici** před monitory nebo televizory. Jejich **svale v oblasti páteře ochabují**, což vede ke vzniku **chronickým bolestem zad**.

Pokud se chcete vyhnout problémům s Vašimi zády, doporučuji Vám, co nejdříve začít cvičit. Inspirovat se můžete například níže uvedeným videem.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 30.1.2014.
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/cviceni-pri-bolestech-zad>.