



Většinu lidí dnes bolí záda, nohy i ruce.
Ty je nutné posilovat, uvolňovat a protahovat.
Převážný důvod jsou přetížené, oslabené a zkrácené šlachy a svaly.
Na tento problém je jednoduchá a rychlá pomoc.

Daflex

Pro vaše cvičení není nutná znalost anatomie.
Potřebujete mít jen jednoho vlastního pomocníka.
Ten ví jak najít zkrácený sval a jak ho uvolnit.



Pozvánka na seminář 17.3.2018

Daflex & Daflex System®

Originální pohybová metoda, s využitím mobilní české patentované zdravotní a rehabilitační cvičební pomůcky Daflex.

Program:

pohybová metoda je efektivní pro :

- strečink svalů, protažení, posílení, odlehčení přetížených svalových skupin
- rozvoj stability, motoriky, koordinace pohybu
- rozvoj síly, zapojení hlubokého stabilizačního systému
- podporu zpevnění a udržení provedení různorodých cvičebních pozic
- pro všechny věkové skupiny

Lektoři:

Dagmar Drastíková - Pohybový specialista Daflex System, cvičitelka zdravotní tělesné výchovy s dlouholetou praxí.

Natálie Köhlerová - Pohybový specialista, cvičitelka zdravotní tělesné výchovy s dlouholetou praxí.

Více informací o pohybové metodě naleznete:

