

Zdravlje prije svega

Tijekom jednog od nedavnih vikenda, Jadranko Miklec održao je u Velikoj dvorani naše kompanije, tečaj za zdravu kralježnicu. Vježbe su trebale sudionike naučiti kako održati zdravu kralježnicu te što je posebno važno za sve koji satima sjede uz računalo tijekom radnog dana.

Evo nekoliko mišljenja polaznika tečaja:

Višnja Petković: Program tečaja mi je bio zanimljiv i korisan. Smatram da osoba mora biti psihički i fizički spremna za prihvaćanje ovakvog programa, s obzirom da je kod tih vježbi automatizam isključen. U svakom trenutku moramo biti svjesni izvršene radnje – pokreta, ukoliko želimo postići korist za naš organizam. Odlučila sam od sada svjesno primjenjivati pokazane vježbe – par minuta ujutro i svake večeri. Pozitivne rezultate tih vježbi tek očekujem.

Milenka Tatalović: Podijelila bih s drugima i istaknula nekoliko savjeta koje smatram posebno važnima, kao što su: pri izvođenju vježbi ne smije se osjetiti veliko naprezanje ili bol, za dobru tjelesnu kondiciju i održavanje zdravlja dovoljno je vježbati tri minute ujutro i četiri poslijepodne, a kod izvođenja vježbi treba paziti na redoslijed, tako da nakon vježbe koja opterećuje jedan dio kralježnice treba slijediti vježba koja taj dio opušta.

Vesna Franjić Begovac: Vrlo sam zadovoljna. To je bio kratak i vrlo poučan tečaj za sve one koji su htjeli pokušati vježbati i to na pravilan način i određenim redoslijedom, kako bi se izbjegle

štete po zdravlje. Nakon čitavog niza vježbi od 9 do 13 sati, dva dana uzastopce, nisam se osjećala umornom, dapače svježom. Nastavit ću i dalje, a preporučam i drugima.

VJEŽBE JAČAJU KOŠTANO MIŠIĆNI SUSTAV, URAVNOTEŽUJU FUNKCIJE METABOLIZMA, FUNKCIJE IMUNOLOŠKOG I ŽIVČANOG SUSTAVA, POBOLJŠAVAJU CIRKULACIJU SVIH TJELESNIH TEKUĆINA, POVOLJNO DJELUJU NA DIŠNI, PROBAVNI I MOKRAĆNI SUSTAV, NEUTRALIZIRAJU UMOR, NAPETOSTI I STRES TE UNAPRJEĐUJU MENTALNO ZDRAVLJE.

Nataša Amin: Osim vježba za kralježnicu, voditelj tečaja pokazao nam je i nekoliko vježbi za čišćenje organizma. To je veoma korisno i za zdravlje i za izgled. Dolazi ljeto ...



Diners Club International Welcome

Putujmo zajedno

www.anic-holding.hr

ANIC HOLDING ANIC HOLDING - VAŠ NOVI PARTNER U VANJSKOM OGLAŠAVANJU