

Bizkarra ezagutu, bizkarra zaindu hitzaldia

2014/12/10

Estadistikak diotenez, pertsonen %80 beraien bizitzan bizkar minak edo arazoak izango dituzte, eta jakinda geroz eta lan estatikoagoa egiten dugula, guk ere izango ditugula esan dezakegu.

Honi aurre egiten laguntzeko, Kirol Zerbitzutik bizkarra ezagutu eta zaintzeko ikastaroa antolatu genuen. Bertan bizkarraren anatomia, zerk egiten dion kalte eta zelan zaindu ikusi genuen, eta bukatzeko ariketa praktikoak egin ziren, hauek egunero egiten badira, bizkar tentsioak arintzen lagundu dezaketelarik.

Eskerrik asko Alazne (hizlaria) eta bertaratutako guztiei.

