

# Gimnastyka zbiorowa



To podstawowy zabieg terapii narządu ruchu, w którym pacjent ćwiczy w grupie. Ćwiczenia są prowadzone przez fizjoterapeutę na sali gimnastycznej z wykorzystaniem materacy i przyborów gimnastycznych.

**Czas trwania:** 20 minut.

## Informacja dla pacjenta:

- ✓ na zbieg należy zgłosić się na wyznaczoną godzinę,
- ✓ na materacach ćwiczy się bez obuwia, w skarpetkach i w odpowiednim stroju gimnastycznym,
- ✓ należy przynieść prześcieradło lub ręcznik,
- ✓ pogorszenie samopoczucia w trakcie wykonywania ćwiczeń należy zgłosić osobie prowadzącej.