

# Mă doare spatele. Pot continua antrenamentele?

## Răspuns scurt

**Durerea de spate este un semnal că trebuie oprit antrenamentul standard și consultat un medic.** Nu lucrăm cu durere — nu este o practică sigură.

## Ce facem

1. **Oprește antrenamentele** până la diagnostic medical
2. **Consultă medicul** (neurolog sau ortoped)
3. **Trimite-ne diagnosticul** — propunem un program de recuperare blândă, dacă medicul aprobă

## Important

Cursurile noastre nu înlocuiesc tratamentul medical. Ne ocupăm de fitness, nu de reabilitare medicală. Pentru probleme cronice de coloană recomandăm întotdeauna lucrul cu un kinezoterapeut profesionist în paralel cu programul nostru de menținere.

“ Dacă durerea apare în timpul unui exercițiu specific — oprește-te imediat și anunță antrenorul în chat.

Revision #1

Created 30 April 2026 11:00:25 by David

Updated 30 April 2026 11:00:25 by David