

Skolióza a iné vady držania tela u detí a tínedžerov

OZ
medová
záhrada

skolióza nie je iba problém chrbtice, tá je len terénom, na ktorom vidieť výsledok pohybovej stratégie tela

Príčiny

Prečo sa čoraz častejšie u detí objavujú vady držania tela?

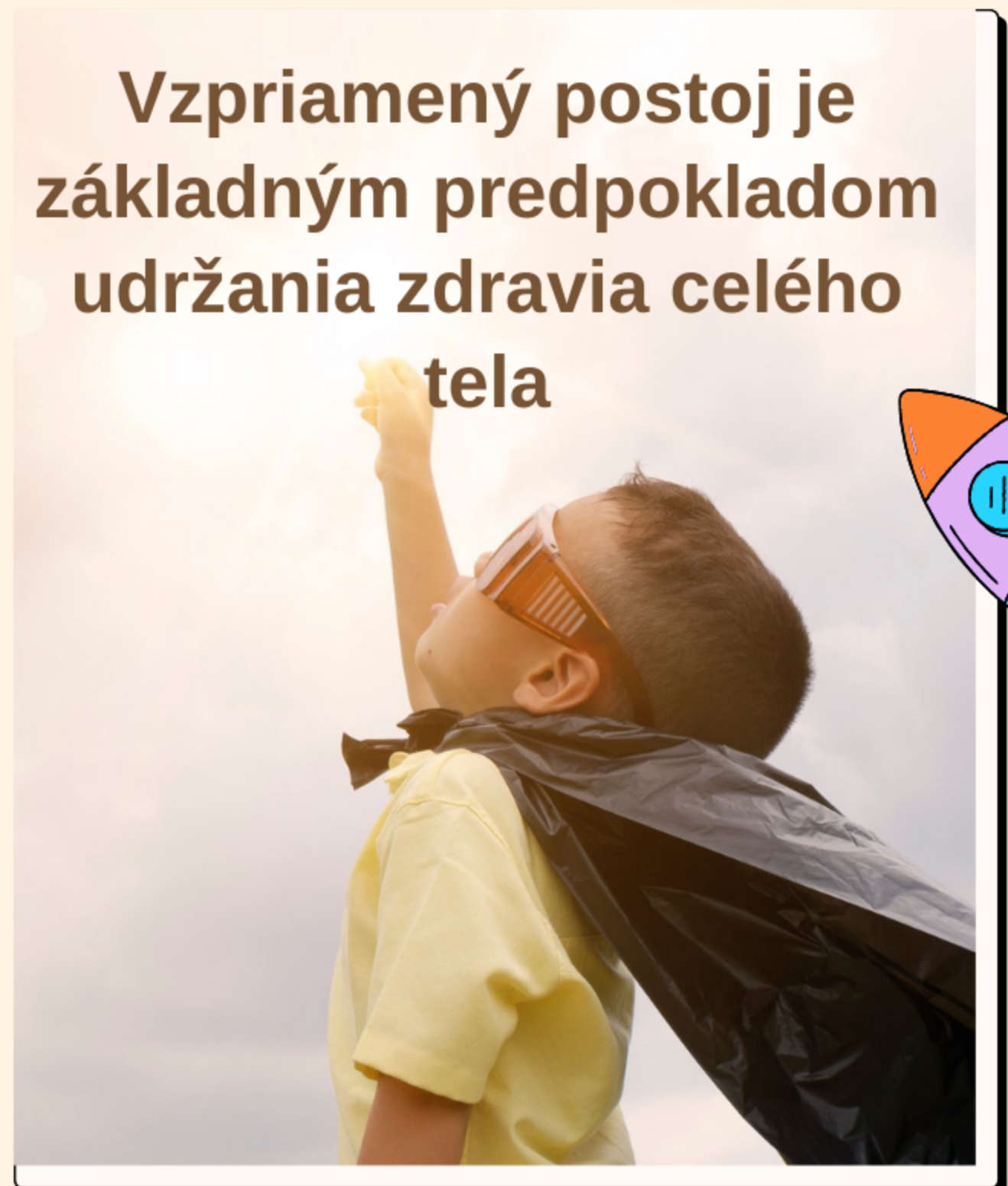
Dôsledky

Ako negatívne môže chabé držanie tela ovplyvniť vývoj a detské zdravie celkovo?

Náprava

Ako vytvoriť rovnováhu a správnu funkciu svalov počas rastu dieťaťa?

Vzpriamený postoj je základným predpokladom udržania zdravia celého tela



Pohyb a cvičenie

Aké pohybové aktivity a v akom rozsahu sú pre deti zdravé?

**Prednášku vedie jana bernáth
v piatok 16. júna 2023 o 18.30 h
v Nyáryovskej kúrii**

