

REKONDIČNÍ CVIČENÍ PRO DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU

Naše děti se málo pohybují.

Dlouho sedí ve škole, u televize, počítače, mobilu.

Nesprávné zatížení pohybového aparátu rozvíjí svalovou nerovnováhu,
která vede k vadnému držení těla.

Není tedy divu, že bolesti zad začínají trápit dokonce i školáky.

Tomu lze předcházet cvičením pro správné držení těla a tím i zabránit problémům v dospělosti.

PRAVIDELNÉ CVIČENÍ POMÁHÁ :

k úpravě svalové dysbalance

k posílení ochablých a protažení zkrácených svalů

k nácviku správného sedu a držení těla

k osvojení si správného pohybového stereotypu



Rekondiční cvičení vede fyzioterapeutka Jarmila Cagášková s dcerou Adélkou
bude probíhat v tělocvičně ZŠ Šitbořice

NOVÉ LEKCE OD 7. 1. 2019 DO 18. 3. 2019

cvičení pravidelně každé **pondělí** od 13.45 do 14.30

cena 10 lekcí za 700 Kč

Podrobné informace na tel. 731 453 026, nebo jarmilacagaskova@seznam.cz

