**Cvičení zdravá záda**

Metoda SPS (spirální stabilizace) vyrovnává svalové disbalance,

 posiluje a stabilizuje svalový korzet.

**vhodné**

při vadném držení těla, skolióze, bolesti zad

 **určeno**

pro jakoukoli věkovou skupinu

**kdy:** středa 18:00 - 18:45 (1. skupina); 19:00 – 19:45 (2. skupina)

**kde:** tělocvična ZŠ Velemín

**s sebou:** pohodlný oděv na cvičení (vhodné přiléhavější triko); cvičí se bez obuvi

**instruktor:** Mgr. Hana Rajnišová

**přihláška:** vedení ZŠ Velemín, popř. Mgr. Hana Rajnišová na tel.: 605 276 275

**cena:** lekce jsou zdarma

**první lekce:** 22. 9. 2021 od 18:00 hod.; v době školních prázdnin a státních svátků se cvičení nekoná

**Z důvodu individuálního přístupu je počet míst ve skupině omezen na 10 osob.**



Vadné postavení zad může vést

ke stlačení srdce a plic a omezení jejich funkce.

Skolióza páteře u dětí s sebou nese

vážné zdravotní problémy v dospělosti

vedoucí k trvalé invaliditě.



**Možné příčiny získané skoliózy:**

* dlouhodobé sezení
* celkově málo pohybu
* jednostranný pohyb (především při sportu)
* nestejná délka končetin
* nošení tašek na jednom rameni
* špatná obuv
* ploché nohy
* stavy po úrazech končetin

**www.spiralstabilization.com**