

CO ZNAMENÁ LOKOMOTCE?

Loko
Moce

= PŘEMISŤOVÁNÍ ORGANISMU V PROSTORU
Z MÍSTA NA MÍSTO POMOCÍ SVALOVÉ ČINNOSTI



POHYB

**PATŘÍ K ZÁKLADNÍM POTŘEBÁM
ČLOVĚKA, A JE DŮLEŽITÝ
PRO JEHO ZDRAVÍ.**



PROČ?

Prevence běžných a chronických onemocnění:
bolesti zad, kloubů, udržení svalové síly, řídnutí kostí
(osteoporóza), nadváhy a obezity, onemocnění srdce
a cév, cukrovky, psychických problémů a další...

DOSPĚLÍ

Zdravý růst, vývoj pohybového aparátu a mozkových funkcí.
Prevence vadného držení těla, oslabené imunity,
psychických problémů, závislostí na sítích, obezity.

DĚTI

Udržení kvality života, fyzického a psychického zdraví.
Prevence a léčba demence a Parkinsonovy nemoci,
prevence pádů, úrazů a postižení periferních nervů.

SENIORI

