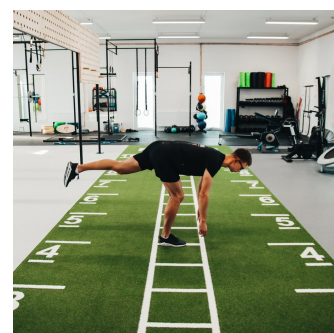
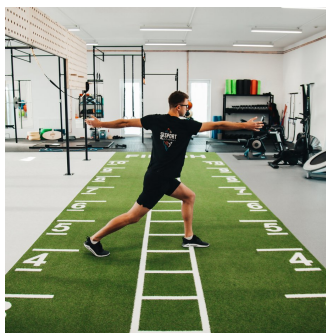


SÉRIE PĚTI CVIKŮ, TESTUJÍCÍ ZÁKLADNÍ MOTORIKU, PROPRIOCEPCI A SVALOVÉ ROZSAHY TRUPU A KYČLÍ PRO Sport Academy



OBEZITA JAKO METLA LIDSTVA

Přes 65 % lidí se v dnešních dnech potýká s nad váhou a přes 40 % lidí nevyvíjí žádnou aktivitu nad rámec cesty do obchodu nebo do práce. Tento neblahý trend velice snadno nahrává onemocnění diabetes (cukrovka). Každým rokem v České republice onemocní na diabetes více jak 60 tisíc lidí a v souvislosti s touto nemocí více než 20 tisíc lidí umírá. Celkový počet pacientů s cukrovkou v ČR již přesáhl hranici 1 milionu a predikce do r. 2030 je až 1,3 milionu nemocných.



POHYB JE LÉK

Zdravý pohyb nás chrání před srdečně cévními onemocněními, snižuje riziko vzniku rakoviny, před chází vzniku cukrovky, osteoporózy či dalších pohybových podpurných poruch. Pohyb také zvyšuje výkon kardiovaskulárního systému, snižuje krevní tlak, zlepšuje složení krevních tuků. V neposlední řadě nám pohyb pomůže optimalizovat hladinu testosteronu, snižovat hladinu kortizolu, což v nepřímém důsledku vede ke sníženému svalovému tonu a vyšší úrovni relaxace.

