

Örömmel értesítjük, hogy a SpringMed Kiadó és A betegtájékoztatásért Kft. gondozásában megjelent a  
“Csináld velem” sorozat  
új kötete

**Dr. Kovács Jolán- Bucsi Bernadett:**

**Csináld velem! Lábtorna- Csináld velem!  
Gerinctorna kicsiknek, nagyoknak**



Méret: A/5, 48 oldal, spirálkötés

**Boltí ár: 2980 Ft**

ISBN: 978-615-6649-003

**Gerinctorna**

Ez a kiadvány Dr. Kovács Jolán ortopéd szakorvos három kiadást megélt kötetének felújított változata, mellyel a gerincferdülés és egyéb gerincproblémák megelőzéséhez nyújt segítséget a szülőknél, a



gyermekközösségek pedagógusainak és nem utolsó sorban a tornát végző gyermekeknek. Bízunk benne, hogy a gyermekek érdeklődését sikerül felkelteni e játékos formában írt kiadvánnyal és ezáltal a gerinc statikai rendellenességeit megelőzni.

### Lábtorna kicsiknek, nagyoknak, nem csak lúdtalpasosoknak

A mozgásszervi szakrendeléseken az ún. „statikai lábbetegségek” a panaszok közel 50% felelősek. Még magasabb ez az arány (közel 80%) a serdülőkorban végzett egészségügyi alkalmassági vizsgálatoknál. Minden szülő segíthet gyermekének a hibás funkciók kialakulásának megelőzésében. A lapos talp, a lábboltozat hiánya szinte népbetegség. A megoldást itt is, mint sokmás területen, a megelőzés adhatja. Ennek a megvalósítására tartós és tudatos együttműködésre van szükség. A megelőzés, illetve a kezelés legfontosabb része a torna, amely célzottan a lábboltozat kialakításában és megtartásában résztvevő izmokat erősíti. A rendszeresen végzett lábtorna segít a statikai lábbetegségek megelőzésében, illetve kezelésében. A lábizomerősítő gyakorlatok megerősítik a talpizmokat és serkentik azok további fejlődését. Segítségükkel már ebben a korban megteremthetjük az alapjait a lábak egész életen át tartó teherbíró képességének. Bizonyos periódusokban különösen nagy a lúdtalp kialakulásának veszélye. Azokban az időszakokban kell figyelni és törekedni a lúdtalp kialakulásának megelőzésére, amikor a lábat hirtelen fokozottabb megterhelés éri. A mozgás hiánya, az egészségtelen életmód és a civilizációs körülmények szintén elősegítik a lúdtalp kialakulását.

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)

### Terjesztés:

A könyvet 20% kedvezménnyel vásárolhatja meg a SpringMed Könyvsarokban és internetes webáruházunkban: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu). A könyv kapható még az orvosi könyvesboltokban és egyes kórházi terjesztőknél is. A megrendeléseket az [info@springmed.hu](mailto:info@springmed.hu) e-mail címre várjuk.

Látogassa meg webáruházunkat, ahol a SpringMed kiadványokat 20% kedvezménnyel rendelheti meg és iratkozzon fel a hírlevél szolgáltatásunkra, ahol újabb kiadványainkról és akciós ajánlatainkról első kézből értesülhet!

[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)  
[www.orvosikonyvek.hu](http://www.orvosikonyvek.hu)