

Správné držení těla - POSTURA

17.10.2024 na ZŠ a MŠ Bohuslavice, Bohuslavice 19 proběhl workshop KA2.12.1 RC APA zaměřený na problematiku správného držení těla, postury.

Odborná lektorka Mgr. Lenka Fasnerová, Fyzioterapeutka, z Centra pohybu v Olomouci, se kterou RC APA v realizaci aktivit v projektech Odboru školství, mládeže a tělovýchovy Olomouckého kraje úzce spolupracuje, se zaměřila na problematiku, která je v současné době aktuální a je potřeba její nepříznivou situaci řešit. Aby mohli vhodně pedagogičtí, výchovní pracovníci podpořit děti, žáky i sami sebe ve správných pohybových návycích je nutné je s danou problematikou a jejím řešením seznámit.

Akce proběhla v příjemné pracovní atmosféře, účastníci si na sobě vyzkoušeli všechny cvičební prvky prezentované lektorkou a také základní diagnostiku správného držení těla.

Lektorka zdůraznila nutnost pochopení základní stavební, pohybové atd. principů lidského těla, aby účastníci mohli dané problémy vodně řešit, hlavně jim předcházet.

Mezi RC APA a ZŠ, MŠ Bohuslavice byl navázán kontakt k širší spolupráci v oblasti rozvoje pohybové gramotnosti, zdravého životního stylu a lepší uplatnitelnosti jejich žáků v dalším vzdělávání a následně na trhu práce.

Za RC APA
Martin Lajza

Doporučuji přečíst.

[Proč je důležité správné držení těla? \(medimerck.cz\)](https://medimerck.cz)

Proč je důležité správné držení těla?

Mgr. Lucie Suchá, fyzioterapeutka



Posturu (pozici těla, držení těla) chápeme jako aktivní držení pohybových segmentů těla proti působení zevních sil, ze kterých má v běžném životě největší význam síla tíhová. Postura však není synonymem vzpřímeného stoje na dvou končetinách nebo sedu (není to statická funkce), ale je součástí jakékoliv polohy, a především každého pohybu.

Správná postura je základní podmínkou pohybu.

/upravený text je citací z knihy Rehabilitace v klinické praxi, autor P. Kolář et al. /

Postura nám umožňuje pohybovat se způsobem, který je nejméně energeticky náročný a pro naše tělo nejšetrnější.