

# *Aby nám orgány správně fungovaly*

*Marta Králová*

**Co vše řeší fyzioterapie:**



**Jaké cviky mohu provádět v sedě?**



**Jak správně dýchat? (praktická ukázka)**

**Pohybový aparát je propojen s vnitřními orgány přes:**

**→ problém s orgánem se projevuje i na pohybovém aparátu.**

**Co řeší gyneko-rehabilitace?**

---

---

**Praktické tipy pro protahování:**

---

---



**Jaké pomůcky mohu použít?**

---

---

**Mé AHA momenty:**

---

---



**→ sleva na 1. fyzioterapii  
v kongresovém balíčku**



**Můj první krok je:**

---

**Udělám ho (kdy):**

---