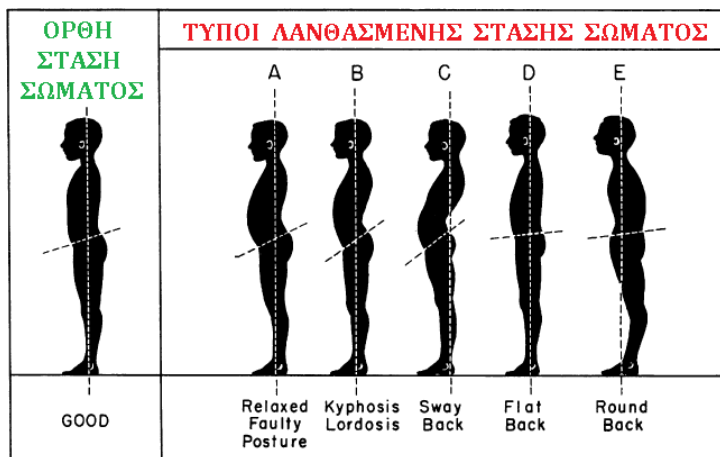


Γιατί το παιδί μου δεν τρέχει όπως οι συμπαίκτες του ? **Γιατί δυσκολεύεται στην αλλαγή κατεύθυνσης?** Γιατί έχει συνέχεια τραυματισμούς ? **Τι το εμποδίζει να αποδώσει όπως πέρσι ?** Τι να κάνω ?

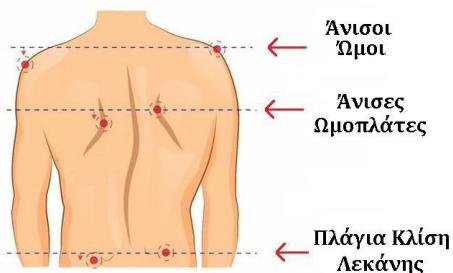
Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου?



ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ & ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ



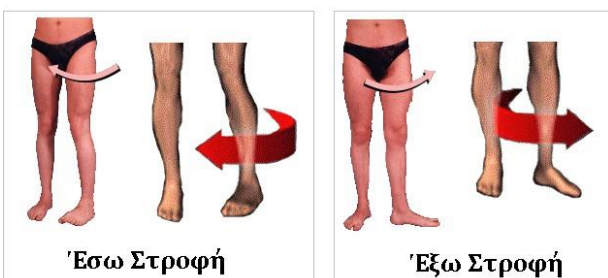
ΣΚΟΛΙΩΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ



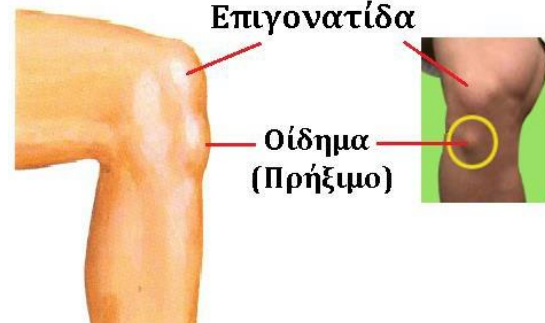
ΓΟΝΑΤΑ



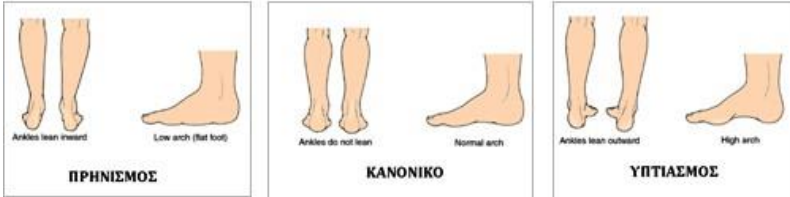
ΙΣΧΙΑ



Επιγονατίδα



ΠΡΗΝΙΣΜΟΣ & ΥΠΤΙΑΣΜΟΣ



Βράχυνση Οπίσθιων Μηριαίων (Δικέφαλος, Ημιμεμβρανώδης, Ημιμυενώδης)



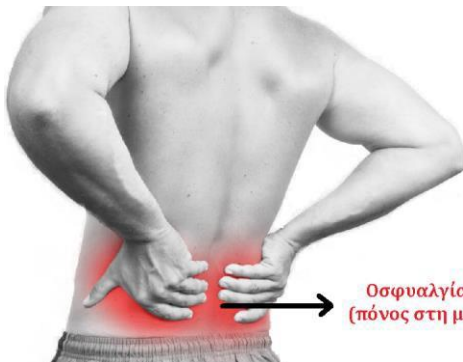
Πόνος στη
Βουβωνική
χώρα



Ισχιαλγία
(πόνος)



ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ / ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ



Συμβουλές



- 🏈 Λόγω ανάπτυξης, το σώμα των παιδιών σας αλλάζει περίπου κάθε 3 με 4 μήνες (π.χ. ύψος, βάρος, περπάτημα, τρέξιμο, στάση σώματος)
- 🏈 Η ανάπτυξη δημιουργεί ασυμμετρίες στο σώμα τους και δυσλειτουργία στους μύες με αποτέλεσμα την προδιάθεση και αύξηση τραυματισμών καθώς και την μείωση στην απόδοσή τους
- 🏈 Παρατηρείτε συχνά τα παιδιά σας. **ΕΞΕΙΣ** μπορείτε να τα προφυλάξετε από τραυματισμούς και να διαφυλάξετε τις ποδοσφαιρικές τους επιδόσεις
- 🏈 Υπάρχει λύση με σωστή ατομική αξιολόγηση και στοχευμένη ατομική διορθωτική παρέμβαση

