

SIŁA

Ośrodkowy Układ Nerwowy nie pozwoli Ci na zwiększenie siły mięśni na kościach o słabej strukturze.

DZIECI

Obojczyk to najczęściej łamana kość u dzieci.

26

W stopie dorosłego człowieka znajduje się **26 kości**.

300

Taką ilość kości mają noworodki. Dorosły człowiek ma ich **"tylko"** 206.



24 500

Tyle badań klinicznych potwierdza **skuteczność ćwiczeń oporowych** w budowaniu gęstości kości.

DENSYTOMETRIA

To badanie gęstości kości. T-score to jej wskaźnik diagnostyczny.
T powyżej -1: zdrowe kości
T pomiędzy -1 a -2,5: osteopenia
T poniżej -2,5: osteoporoza

MASA

Wzrost masy Twoich mięśni uzależniony jest od **gęstości kości**. Mózg nie pozwoli na wzrost masy mięśniowej, która może zagrozić bezpieczeństwu kości i stawów.

DOROŚLI

1/2 wszystkich złamań u dorosłych stanowią złamania kości ramiennej.

FAKTY NT. KOŚCI #3