

DUBEN – chůzi zdar!

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci dubnu
naše kroky – co prodlouží život o další roky.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Pravá-levá, dlouhý krok, vezmi hole, zdravě chod!

ZDRAVOU CHŮZÍ ČI BĚHEM SPOLEČNĚ POMÁHÁME:

Kostka škola pro ZOO

- **podpořme společně v dnešní složité době zvířátka v Lešné**



Blíží se nám závěr naší mise na podporu zvířátek v ZOO Lešná. Věříme, že v závěru našeho snažení do toho ještě pořádně šlápneme a nenecháme se zahanbit!

Během dubna jsme se vám snažili za pomoci krátkého seriálu o chůzi, přinést co nejvíce praktických informací o této pohybové aktivitě. Květen bude ve znamení běhu. Opět vám postupně nadávujeme informace, které vám, doufáme, budou k užítku. Pochopitelně se budou týkat běhu. Povíme vám, jak začít, jak se správně rozcvičit, jaké jsou zásady zdravého běhu a mnohé další zajímavosti, týkající se této oblíbené sportovní disciplíny.

Tento přechodný týden využijeme jako zahřívací. Jak se z chodce stát co nejsnadněji běžcem? Je to snadné, stačí střídat chůzi a běh v určitém intervalu. Říká se tomu lidově Indiánský běh. Tedy chvilku běžím, chvilku jdu. Více už v kratičkém videu níže...

A protože víme, že motivace je třeba a také víme, že běžecké začátky jsou těžké a mnohdy bolí, přidáváme jedno motivační video. Ať už budou Vaše pocity na začátku Vaší běžecké kariéry jakékoli, vytrvejte! Nevzdávejte to! Ten pocit po doběhnutí stojí za to zažít 😊!

Výzva k pohybu č. 25: Jak se stát z chodce běžcem

Indiánský běh: https://www.youtube.com/watch?v=-8wm9A_qkLU

Motivační video – Máš na víc! Běž dál!

<https://www.youtube.com/watch?v=bftFLXLJui0>

Zdraví vaši tělocvikáři