

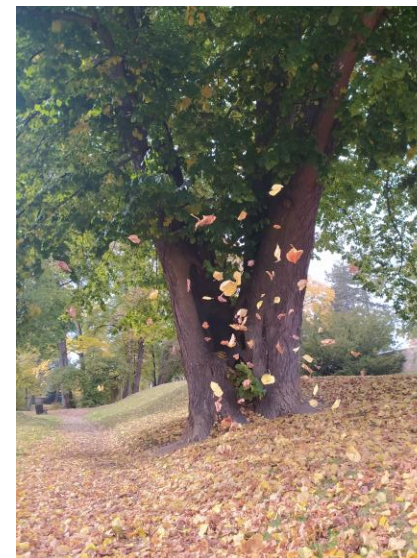
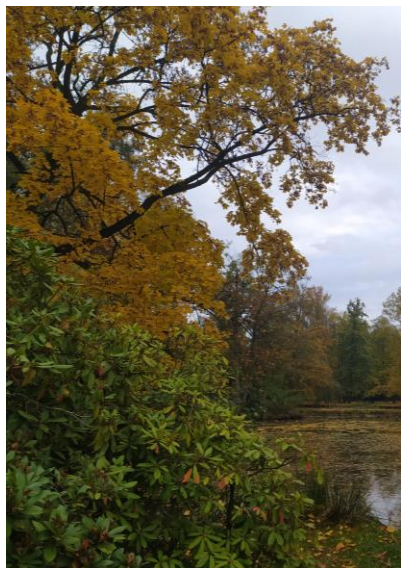
"Být zdravý a fit  
není hloupý  
nápad nebo  
trend, ale životní  
styl"

---



# POSILOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN

- K tomu, abyste mohli i v tomto období cvičit, a nejen v něm, stačí málo.
- Vzít svoji pohodlnost, lenost a výmluvy na ramena a jste-li fit, vyrazit.
- Neexistuje špatné počasí, ale špatně oblečený člověk.
- Určete si sami svoji trasu, optimálně zámeckou oboru, ať nemusíte daleko, ale samozřejmě blízký les, hřiště.
- Buďte opatrní, vnímejte vnější podmínky, ale rozvíjejte svoji obratnost, disciplínu a vlastní vůli.
- Hledejte motivaci - měnící se příroda, pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu.
- Posílejte své fotky aktivit, pokud chcete na [ceradska@zsbreznice.cz](mailto:ceradska@zsbreznice.cz)
- S chutí do toho!

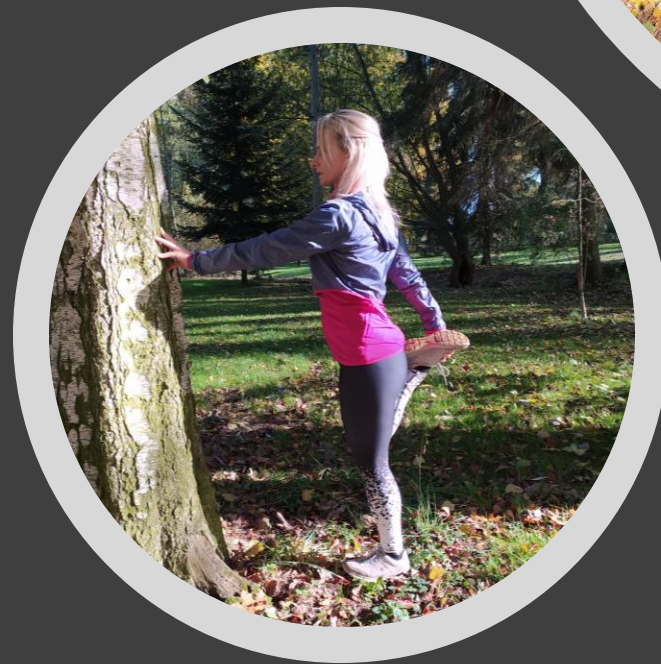


Nejprve se zahřejte rychlou  
chůzí či během.

---

# Protažení dolních končetin

- Před každým cvičením se nezapomeňte **rozcvičit** a protáhnout ty části těla, které budou více zatěžovány.



# Výpady vpřed

---

- Při tomto pohybu držte trup zpříma.
- Koleno přední nohy by nemělo být před prsty nohy.
- Opakujte cca 10x na každou stranu, ať už střídavě nebo na každou stranu nejprve daný počet opakování a pak stejný počet na druhou.





Chůze po kládě.  
Bud'te opatrní,  
pokud je povrch  
kluzký!!!

# Výskoky na vyvýšený objekt

- U následujícího cvičení buďte opatrní, prozkoumejte dostatečně povrch, ať se nezraníte, ale vyzkoušejte cca 8 – 10x.





# Klik oporou o lavičku

- Posilování hrudníku a paží.
- Nepochadají se lopatky, lokty do široka.
- Cca 10x.





## Široký dřep

- Širší stoj rozkročný.
- Nепropínejte plně kolena.
- Cca 10x.

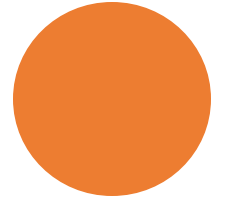
# Tricepsový klik

- Nepochadají se lopatky, lokty podél těla.
- Cca 10x.



# Pozice při startu na krátké běhy, povely

- Zopakujte si:
- "Na místa".
- "Připravit" (1.obrázek).
- "Pozor" (2.obrázek).
- "Ted" či startovní výstřel.



A běžte, běžte jak dlouho budete chtít :)



A vezměte i kamaráda nebo blízké :)





Skoky jednož i  
obouž

- I zde platí: opatrnost!!!

# Výpady ob jeden či dva (tři) schody





# Závěrečné protažení

- Nezapomeňte se protáhnout, přidejte i protažení zadní strany dolních končetin z úvodní části.
- Protáhněte paže.
- Zhluboka se nadechněte, mějte dobrý pocit. Zvládli jste to :)



# Věděli jste, že...?

- Důležitou součástí našeho těla jsou svaly, díky kterým se můžeme pohybovat, jsou i důležité pro naši mimiku.
- Svalová soustava napomáhá trávení, dýchání, zraku, udržování optimální tělesné teploty.
- Pokud nebudeme toto svalstvo pravidelně trénovat, začne ochabovat a tím pádem může dojít k vadnému držení těla a následným bolestem. Sedavý a lenivý způsob života jim nesvědčí!
- Nepříjemnosti může způsobit ale i přetížení svalů, které může skončit natažením či zhmožděním svalu, a proto je důležité před sportováním nepodcenit protažení a zahřátí svalů.
- V našem těle je okolo 600 různých svalů. 50% tvoří svaly dolních končetin, 28% připadá na svaly horních končetin a zbytek na svaly trupu a hlavy.
- Svalová soustava tvoří 30 – 45% tělesné hmotnosti!
- Asi 70% svalové tkáně tvoří voda a 20% bílkoviny.
- Nejdelší sval je krejčovský na přední a vnitřní straně stehna, nejmohutnější je sval hýžděový, nejmenší sval je v středoušní dutině, svalem je i naše srdce!
- Na vykonání jednoho kroku se zapojí na 200 svalů v těle.