



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Každý krok se počítá! Pohybová aktivita v Jihlavě

Milí přátelé,

v situaci, kdy se nemůžeme potkávat a zažívat radost při společném cvičení, ať už venku nebo v tělocvičně, jsme rádi, že jste spolu s námi v Jihlavě zapojili do výzvy "Každý krok se počítá".

Bez pohybu to v životě nejde. Pravidelnou pohybovou aktivitou získáváme tělesnou sílu, pružnost, odolnost a dobrou náladu. Ačkoliv to moc dobře víme, tak se nám do cvičení nebo na procházku nechce. Není snadné se namotivovat a jít si zacvičit. Navzdory všem omezením (ať už našim vlastním nebo protiepidemickým), kterým jsme museli v březnu čelit, jste to nevzdali. Cílem výzvy byla motivace, abyste opravdu každý den ušli nějaký ten krok. Povedlo se, podle Vámi zasláných zápisků jste chodili denně a poslali jste úctyhodný počet kilometrů.

Odměnou za Vaše snažení Vám je lepší fyzická kondice a psychická pohoda.

A ještě jeden postřeh. Když uslyšíte, že senioři neovládají nové technologie, nevěřte tomu. Někteří z vás se pochlubili, jak si svoje počiny měřili na telefonech a vedli si elektronické záznamy svých výkonů. Klobouk dolů! Jde to!

Někteří z Vás se podělili nejen o své zážitky, ale i o fotografie ze svých cest, které dokazují, že dobrá nálada nechyběla. Dovolili jsme si uvést Vaše postřehy z cest a fotografie v níže přiložené prezentaci.

[Kazdy_krok_se_pocita.pdf](#)