

4A

Aby záda nebolela

sportujeme



protahujeme se nejen v lavici



hrajeme si s kamarády s rodiči



děti do 15 let - 60 minut pohybové aktivity denně

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/cviceni_20pro_20deti.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/letaky/662_kolo_plav.pdf

4A

Aby záda nebolela

sportujeme



protahujeme se nejen v lavici



hrajeme si s kamarády s rodiči



děti do 15 let - 60 minut pohybové aktivity denně

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/cviceni_20pro_20deti.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/letaky/662_kolo_plav.pdf

4A

Aby záda nebolela

sportujeme



protahujeme se nejen v lavici



hrajeme si s kamarády s rodiči



děti do 15 let - 60 minut pohybové aktivity denně

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/cviceni_20pro_20deti.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/letaky/662_kolo_plav.pdf

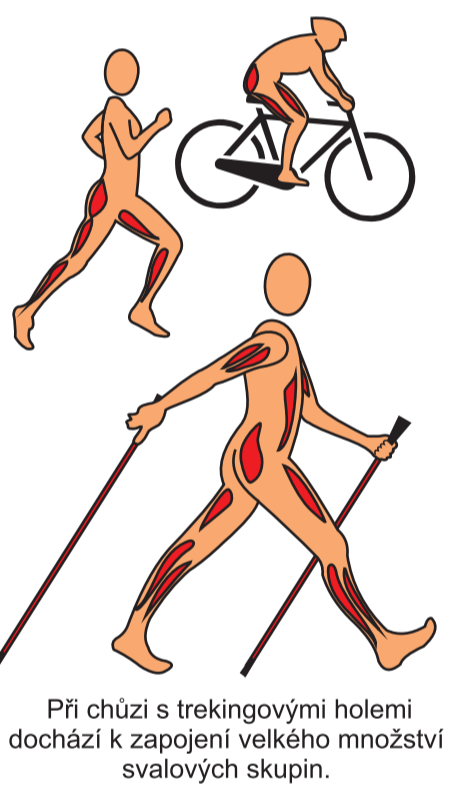
4C

Aby záda nebolela

Nakupování bez zatěžení



Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



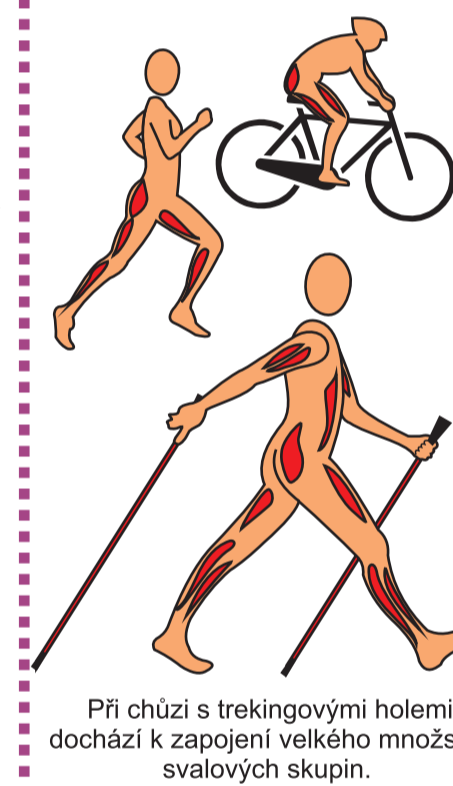
Snadněji z postele



Nakupování bez zatěžení



Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



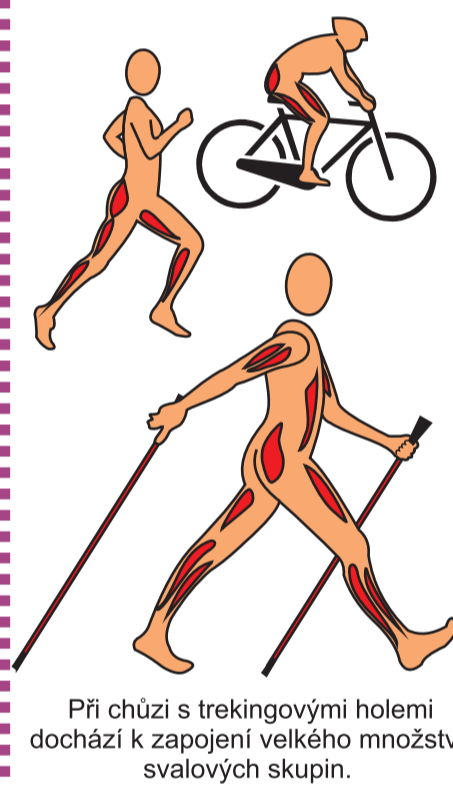
Snadněji z postele



Nakupování bez zatěžení



Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



Snadněji z postele



4B

Aby záda nebolela

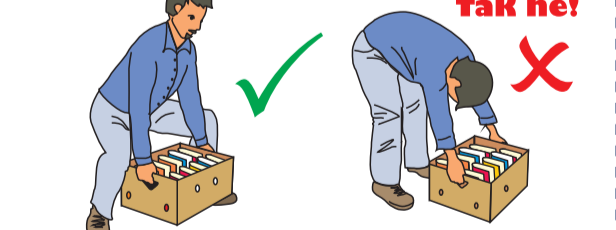
- Správné zvedání břemen**
- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
 - kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
 - břišní a pánevní svalstvo zpevněte
 - trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
 - pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
 - břemeno držte co nejbližší trupu
 - při zvedání se zapínají především silné svaly nohou

Správné otáčení s břemenem

- otáčejte se celým tělem pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



Nesprávné otáčení - neotáčejte se pouze trupem



- při zvedání zapojte svaly na nohou - břemena nezvedejte zády



Uvolněte a protáhněte:
1) záda
2) horní končetiny
3) dolní končetiny

4B

Aby záda nebolela

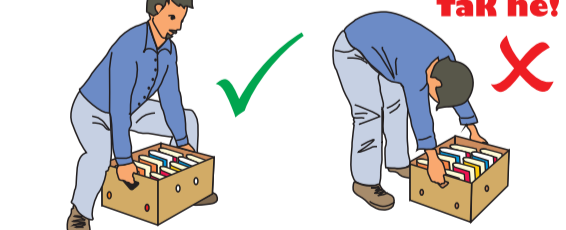
- Správné zvedání břemen**
- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
 - kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
 - břišní a pánevní svalstvo zpevněte
 - trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
 - pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
 - břemeno držte co nejbližší trupu
 - při zvedání se zapínají především silné svaly nohou

Správné otáčení s břemenem

- otáčejte se celým tělem pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



Nesprávné otáčení - neotáčejte se pouze trupem



- při zvedání zapojte svaly na nohou - břemena nezvedejte zády



Uvolněte a protáhněte:
1) záda
2) horní končetiny
3) dolní končetiny

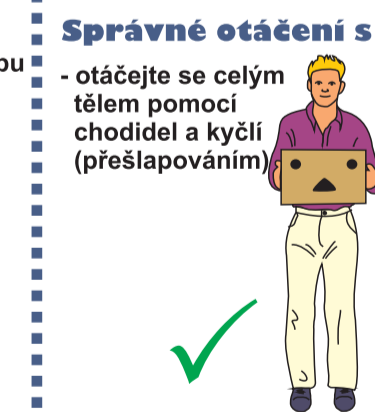
4B

Aby záda nebolela

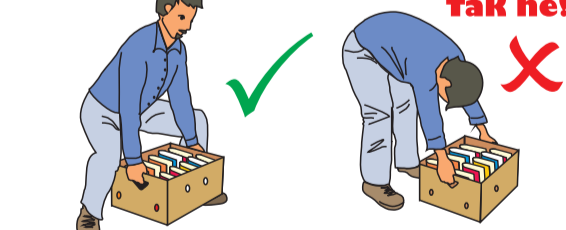
- Správné zvedání břemen**
- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
 - kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
 - břišní a pánevní svalstvo zpevněte
 - trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
 - pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
 - břemeno držte co nejbližší trupu
 - při zvedání se zapínají především silné svaly nohou

Správné otáčení s břemenem

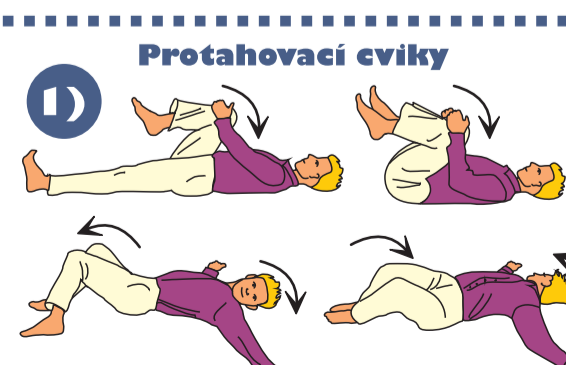
- otáčejte se celým tělem pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



Nesprávné otáčení - neotáčejte se pouze trupem



- při zvedání zapojte svaly na nohou - břemena nezvedejte zády



Uvolněte a protáhněte:
1) záda
2) horní končetiny
3) dolní končetiny