

CVIČENÍ PRO RADOST

Pokud chcete být více pohyblivý a zvýšit si kondici přijďte si zacvičit.

Pohyb je úžasný nástroj pro uvědomění si svého těla a života vůbec. Dělá nám radost. Dává nám schopnost rozvíjet se, podporuje tvořivost.

Pohyb znamená svobodu!

Cvičení se skládá ze čtyř částí:

1. Zahřátí těla. Nejrychlejší část cvičení. Jedná se o prokrvení svalů, protože nikdy nemůžeme posilovat sval bez předchozího lehkého prohřátí. Mohlo by pak dojít k jeho poškození.
2. Vlastní posilování svalů. Některé cviky provádíme ve stoje, některé vleže na karimatce.
3. Protážení posilovaných svalů
4. Relaxace, uklidnění a harmonizace těla.



KAŽDÉ ÚTERÝ

V SÁLE KULTURNÍHO DOMU VE KŘETÍNĚ

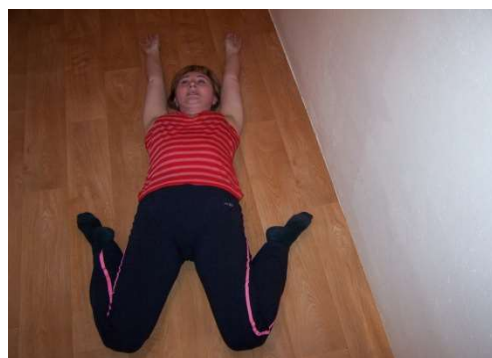
18. 15 – 19. 30

Jednoduché cviky, náročnost dle domluvy

Těší se na Vás Stöhrová Zdena

Výsledek pravidelného cvičení:

- lepší pohyblivost těla
- posílení svalstva
- protážení zkrácených svalů
- zlepšení fyzické aktivity
- kladný vliv na psychiku člověka



**ČLOVĚK NEMŮŽE CVIČIT VE DVOU PŘÍPADECH
V BEZVĚDOMÍ, A KDYŽ SE MU NECHCE**

ZAHÁJENÍ 3. 10. 2017