ZDRAVĚ A SPORTOVNĚ

zdraveasportovne.cz

PYRAMIDA AKTIVITY

BUĎ AKTIVNÍ KAŽDÝ DEN!

Pyramida fyzické aktivity

Každý den

- aktivita na čerstvém vzduchu
- jednoduché domácí úkoly (procházka se psem, uklízení hraček, cesta do obchodu)
- rozhodnutí o pohybu (schody místo výtahu)

3-5krát týdně

- cviky pro houževnatost (kolečkové brusle, kolo, plavání)
- usměrněný tělocvik (judo, fotbál, gymnastika, tenis)

2-3krát týdně

- síla, pružnost (tanec, akrobatika, bojová umění)
- aktivní odpočinek (lanový park, pěší túry, mini golf)

Co nejmíň

- počítač, koukání na televizi, trávení více než půl hodiny najednou

Organizátor FUNDACJA CONNECT4KIDS

Obsahoví partneři KIDS & SPORT, KIDS & ART

Partneři a sponzoři The Kidly, Velvet, DECATHLON Foundation