

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/czpz/edice/plne_znani/cviceni_20pro_20deti.pdf

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

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

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

4C

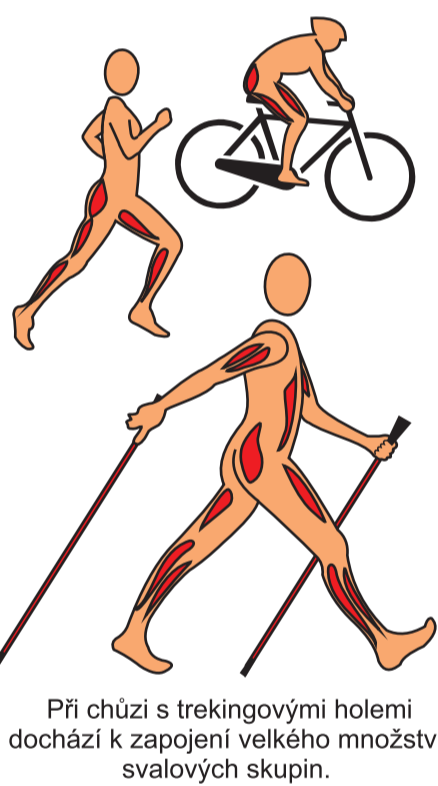
Aby záda nebolela



Nakupování bez zatěžování



Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



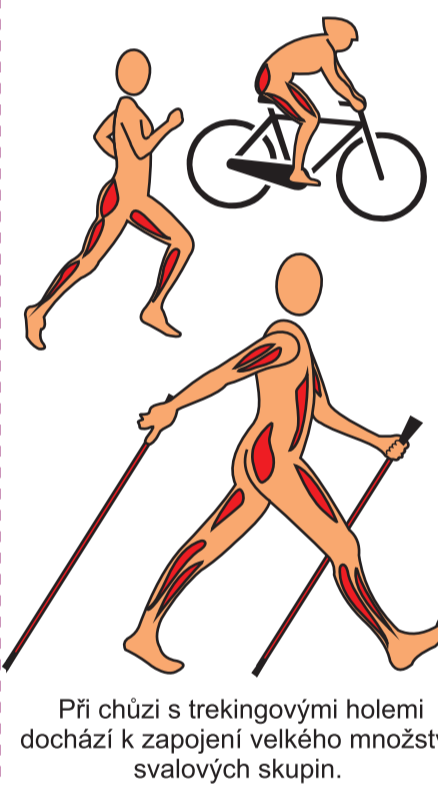
Snadněji z postele



Nakupování bez zatěžování



Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



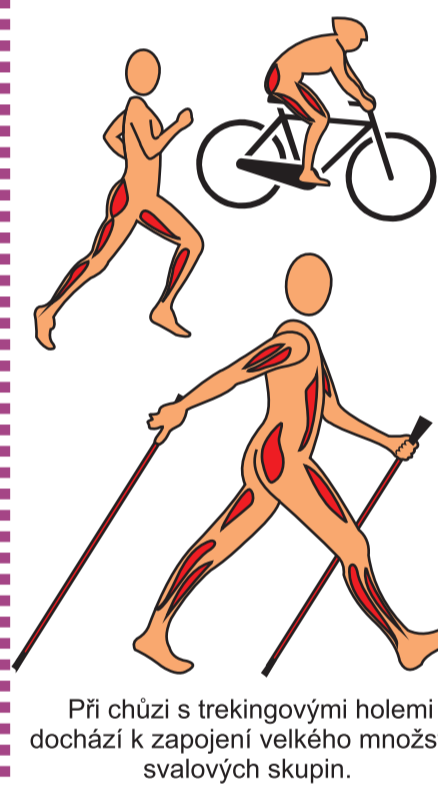
Snadněji z postele



Nakupování bez zatěžování



Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



Snadněji z postele



© Státní zdravotní ústav, 2017. Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

© Státní zdravotní ústav, 2017. Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

© Státní zdravotní ústav, 2017. Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

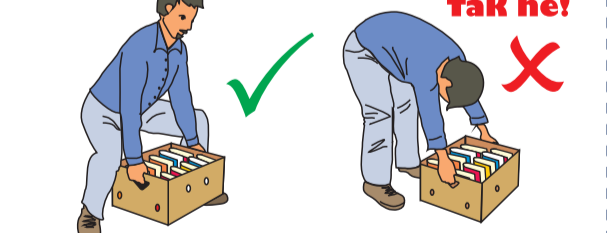
4B

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 zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co nejbližší trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



Tak ne!

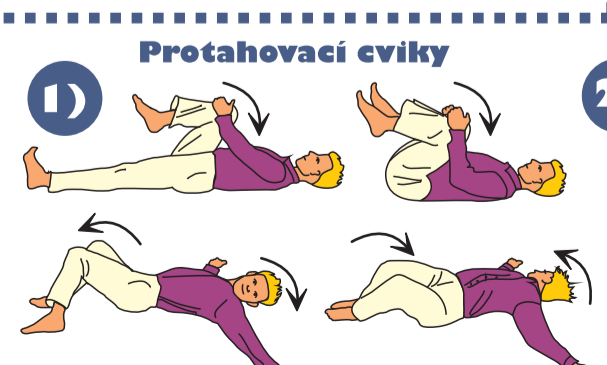
Správné otáčení s břemenem

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



Nesprávné otáčení - neotáčejte se pouze trupem

- při zvedání zapojte svaly na nohou
- břemena nezvedejte zády



Protahovací cviky

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

© Státní zdravotní ústav, 2017. Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

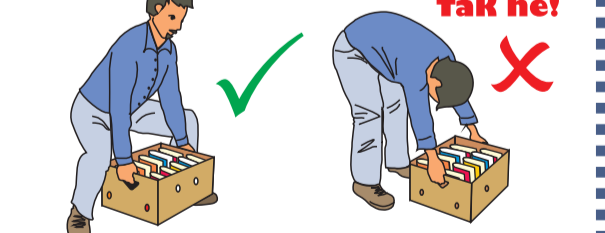
4B

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 zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co nejbližší trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



Tak ne!

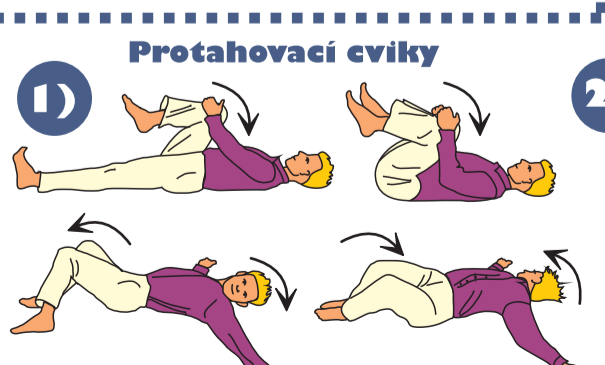
Správné otáčení s břemenem

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



Nesprávné otáčení - neotáčejte se pouze trupem

- při zvedání zapojte svaly na nohou
- břemena nezvedejte zády



Protahovací cviky

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

© Státní zdravotní ústav, 2017. Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

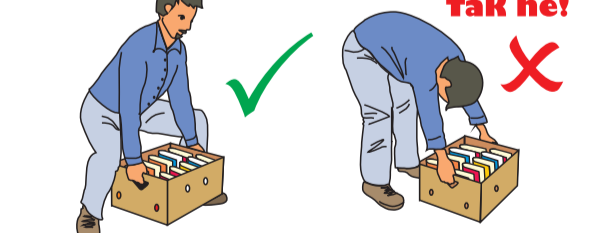
4B

Aby záda nebolela



Správné zvedání břemen

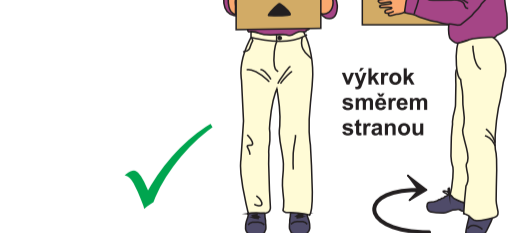
- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co nejbližší trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



Tak ne!

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



Protahovací cviky

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

© Státní zdravotní ústav, 2017. Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.