

ROZHÝBEJME SENIORY

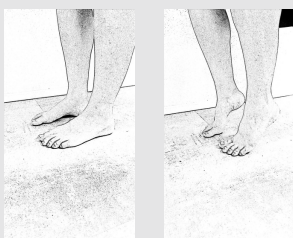
UDRŽTE SE V POHYBU!

Pohyb je život a v současné situaci vám může pomoci překonat omezení, která jsou nastavená. Většinu času trávíte doma, ale i tam můžete pravidelně cvičit a udržet se tak v kondici. Návrat k běžnému životu pak bude o to jednodušší.

Věnujte cvičení pravidelný čas každý den. Je to důležité!

1 STŘÍDAVĚ ZVEDÁNÍ PAT A ŠPIČEK - VSEDE

Posadte se na pevnou židli, sedtě napřímeně a střídavě se stavte na špičky a na paty. Opakujte 10x.



2 ZVEDÁNÍ DO STOJE

Ze sedu na židli se postavte do stoje a znovu sedněte. Využívejte přenos váhy. Pokud nemáte jistotu, přidržte se například stolu. Opakujte 10x.



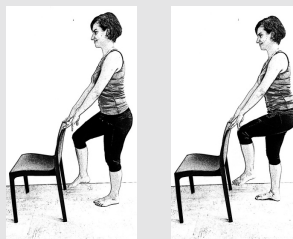
3 STOJ NA JEDNÉ NOZE

Postavte se tak, abyste se mohli přidržet o opěradlo židle nebo o stůl. Zvedněte jednu nohu a balancujte několik sekund. Pak nohy vystřídejte. Opakujte 5x na každou stranu.



4 POCHODOVÁNÍ NA MÍSTĚ

Postavte se tak, abyste se mohli přidržovat (např. o židli nebo stůl). Střídavě zvedejte jednu a druhou nohu s pokrčeným kolenem. Opakujte 10-15x.



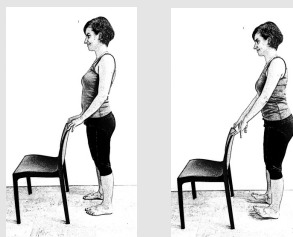
5 VÝPONY NA ŠPIČKY

Postavte se rovně s lehkým přidržením. Udělejte výpon na špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu se spoštějte dolů. Opakujte 10x



6 STOJ NA PATÁCH

Postavte se rovně s lehkým přidržením. Zvedněte špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu pouštějte špičky dolů. Opakujte 10x.



Pokud se v průběhu cvičení necítíte dobře, upravte zátěž dle svých možností. Jedná se pouze o návrh cviků. V případě jakýchkoliv zdravotních obtíží kontaktujte svého lékaře.

ROZHÝBEJME SENIORY

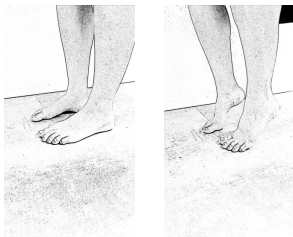
UDRŽTE SE V POHYBU!

Pohyb je život a v současné situaci vám může pomoci překonat omezení, která jsou nastavená. Většinu času trávíte doma, ale i tam můžete pravidelně cvičit a udržet se tak v kondici. Návrat k běžnému životu pak bude o to jednodušší.

Věnujte cvičení pravidelný čas každý den. Je to důležité!

1 STŘÍDAVĚ ZVEDÁNÍ PAT A ŠPIČEK - VSEDE

Posadte se na pevnou židli, sedtě napřímeně a střídavě se stavte na špičky a na paty. Opakujte 10x.



2 ZVEDÁNÍ DO STOJE

Ze sedu na židli se postavte do stoje a znovu sedněte. Využívejte přenos váhy. Pokud nemáte jistotu, přidržte se například stolu. Opakujte 10x.



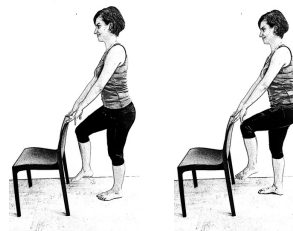
3 STOJ NA JEDNÉ NOZE

Postavte se tak, abyste se mohli přidržet o opěradlo židle nebo o stůl. Zvedněte jednu nohu a balancujte několik sekund. Pak nohy vystřídejte. Opakujte 5x na každou stranu.



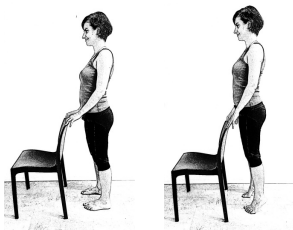
4 POCHODOVÁNÍ NA MÍSTĚ

Postavte se tak, abyste se mohli přidržovat (např. o židli nebo stůl). Střídavě zvedejte jednu a druhou nohu s pokrčeným kolenem. Opakujte 10-15x.



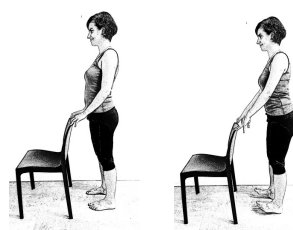
5 VÝPONY NA ŠPIČKY

Postavte se rovně s lehkým přidržením. Udělejte výpon na špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu se spoštějte dolů. Opakujte 10x



6 STOJ NA PATÁCH

Postavte se rovně s lehkým přidržením. Zvedněte špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu pouštějte špičky dolů. Opakujte 10x.



Pokud se v průběhu cvičení necítíte dobře, upravte zátěž dle svých možností. Jedná se pouze o návrh cviků. V případě jakýchkoliv zdravotních obtíží kontaktujte svého lékaře.

ROZHÝBEJME SENIORY

UDRŽTE SE V POHYBU!

Pohyb je život a v současné situaci vám může pomoci překonat omezení, která jsou nastavená. Většinu času trávíte doma, ale i tam můžete pravidelně cvičit a udržet se tak v kondici. Návrat k běžnému životu pak bude o to jednodušší.

Věnujte cvičení pravidelný čas každý den. Je to důležité!

1 STŘÍDAVÉ ZVEDÁNÍ PAT A ŠPIČEK - VSEDE

Posadte se na pevnou židli, sedtě napřímeně a střídavě se stavte na špičky a na paty. Opakujte 10x.



2 ZVEDÁNÍ DO STOJE

Ze sedu na židli se postavte do stoje a znovu sedněte. Využívejte přenos váhy. Pokud nemáte jistotu, přidržte se například stolu. Opakujte 10x.



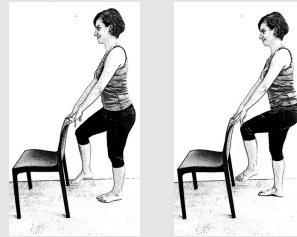
3 STOJ NA JEDNÉ NOZE

Postavte se tak, abyste se mohli přidržet o opěradlo židle nebo o stůl. Zvedněte jednu nohu a balancujte několik sekund. Pak nohy vystřídejte. Opakujte 5x na každou stranu.



4 POCHODOVÁNÍ NA MÍSTĚ

Postavte se tak, abyste se mohli přidržovat (např. o židli nebo stůl). Střídavě zvedejte jednu a druhou nohu s pokrčeným kolenem. Opakujte 10-15x.



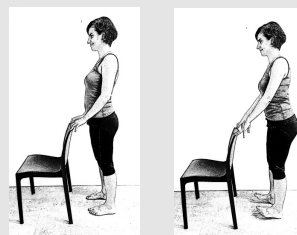
5 VÝPONY NA ŠPIČKY

Postavte se rovně s lehkým přidržením. Udělejte výpon na špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu se spoštějte dolů. Opakujte 10x



6 STOJ NA PATÁCH

Postavte se rovně s lehkým přidržením. Zvedněte špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu pouštějte špičky dolů. Opakujte 10x.



Pokud se v průběhu cvičení necítíte dobře, upravte zátěž dle svých možností. Jedná se pouze o návrh cviků. V případě jakýchkoliv zdravotních obtíží kontaktujte svého lékaře.