Cvičíme v kanceláři! Každý pohyb se počítá, zkuste naši výzvu

1.10.2023 - Jiří Čmucha | Česká olympijská

Prostřednictvím krátkých motivačních videí někdejší profesionální česká tenistka Andrea Sestini Hlaváčková ukazuje, jak cvičit v kanceláři.

Do výzvy se zapojili také další osobnosti a podnikatelé, kteří přidali své tipy - mnohdy i vtipné - jak v kanceláři „neztuhnout“ a udržet si pružné tělo.

Podívejte se na videa!

1) Jak nejlépe cvičit v sedě?

2) Jak si správně procvičit ruce nebo protáhnout předloktí?

3) Jak se rozhýbat v kanceláři vestoje

Pravidelná fyzická aktivita, která je součástí sportu, přináší zlepšení celkové fyzické kondice a zdraví. Sportování posiluje srdce a cévy, zvyšuje kapacitu plic, snižuje riziko vzniku obezity, diabetu typu 2 a dalších život ohrožujících onemocnění. Pohyb také podporuje správnou funkci svalů, kloubů a kostí, což může zabránit jejich oslabení a potenciálním problémům s pohybovým aparátem.

http://www.olympijskytym.cz/article/cvicime-v-kancelari-kazdy-pohyb-se-pocita-zkuste-nasi-vyzvu