

Vzhůru bez výtahu - krok za krokem ke kondici

14.4.2025 - Radka Mothejzíkova | Česká asociace Sport pro všechny

Den bez výtahů (30. 4. 2025) je celosvětová výzva, která ukazuje, že i malá změna - třeba výměna výtahu za schody - může znamenat velký krok ke zdravějšímu životnímu stylu. Přijďte se zdarma a objevte, jak snadno můžete vnést pohyb do každodenního života - i když máte nabitý program! Přestože se Den bez výtahů slaví tradičně poslední středu v dubnu, můžete se zapojit realizací libovolné akce v průběhu dubna.



U nás, v [České asociaci Sport pro všechny](#), například na jedné z pravidelných cvičebních lekcí pro seniory podpoříme myšlenku Dne bez výtahů tak, že zařadíme cviky zaměřené na rozvoj síly nohou, tepovou frekvenci a informace o správné chůzi po schodech a jejích výhodách oproti jízdě výtahem.

Proč se přidat k oslavě Dne bez výtahů?

1. Stanete se součástí globálního hnutí za zdravý a aktivní život

Připojte se k tisícům lidí po celém světě a komunitě nadšených MOVE agentů, kteří přinášejí pohyb do každodenního života hravým a inspirativním způsobem. I tak jednoduchý krok, jako je vydat se po schodech, může být začátkem velké změny!

2. Objevíte kouzlo každodenní aktivity

Den bez výtahů vám ukáže, jak snadno můžete přidat dávku zdravého pohybu do běžného dne – doma, v práci, v obchodním centru nebo třeba na úřadě. Stačí jen #UseTheStairs (použít schody)!

3. Stanete se inspirací pro své okolí

Vystoupejte po schodech s úsměvem a dejte ostatním najevo, že pohyb je radost! Svým příkladem podpoříte zdravější návyky mezi přáteli, kolegy i v celé komunitě.

4. Budete spalovat kalorie, ne elektřinu

Když místo výtahu zvolíte schody, nejenže posílíte své zdraví, ale přispějete i k udržitelnější a aktivnější planetě. Malý krok pro vás, velký skok pro naši budoucnost!

Zapojte se i vy a vystoupejte s námi ke zdravějším zítřkům!

Zdolávejte schody s úsměvem, inspirujte své okolí a buďte součástí dne, kdy se každý krok počítá. #NoElevatorsDay #UseTheStairs

Registrovat se můžete zde: <https://no-elevators-day.nowwemove.com/register>