

Cvičíme v kanceláři! Zapojte se do výzvy Aktivní září, protože každý pohyb se počítá

26.9.2023 - Jiří Čmucha | Česká olympijská

Od pondělí 25. 9. do středy 27. 9. vám prostřednictvím krátkých motivačních videí bývalá profesionální česká tenistka Andrea Sestini Hlaváčková ukáže, jak cvičit v kanceláři. Do výzvy se zapojují také další osobnosti a podnikatelé, kteří přidají své tipy - mnohdy i vtipné - jak v kanceláři „neztuhnout“ a udržet si pružné tělo.

Zapojte se do výzvy i vy! Natočte se, jak cvičíte v kanceláři, označte na Facebooku nebo Instagramu profil Aktivní Česko / @aktivnicesko a pochlubte se, jak cvičíte vy! Protože každý pohyb se počítá!

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.

<https://www.olympijskytym.cz/article/cvicime-v-kancelari-zapojte-se-do-vyzvy-aktivni-zari-protoze-kazdy-pohyb-se-pocita>