

Cvičenie s trénerkou

Pohyb patrí k zdravému životnému štýlu, o tom niet pochýb.

Kto chce byť zdravý, musí sa hýbať, preto sme si pozvali na školský internát trénerku Valiku. Trénerka nám ukázala správne strečingové cviky. Dievčatá si po namáhavom dni v škole pod jej dohľadom ponatáhovali svaly a vyčistili myseľ. Takto nabití energiou sa im bude lepšie pripravovať na nasledujúci deň. Tešíme sa na ďalšie spoločné cvičenie.

Výhody strečingu:

- zabránenie zraneniam, ako sú natiahnuté šľachy
- regenerácia po cvičení, predchádza sa tvorbe „svalovice“
- udržiava flexibilitu v dospelosti
- obratnosť
- zníženie napätia svalov
- lepšie zdravie kĺbov a rozsah pohybu
- zvýšený prietok krvi do svalov

Ak si myslíš, že 10min je strata času, ver mi, že po takejto rozcvičke dokážeš pracovať oveľa efektívnejšie.





