

Som FIT!



Pre 5.-7. ročník

Pokračujeme v detskej atletike a pridávame kompenzačné, stabilizačné a posilňovacie cvičenia pre deti, ktoré sa chcú hýbať, zabaviť sa a niečo urobiť pre svoje zdravie.

Odporúčame pre:

- deti, ktoré chcú pravidelne športovať
- športovcov, ktorí sa venujú jednému športu a tak majú jednostrannú záťaž
- deti, ktoré chcú striedať sedenie za mobilom, či tabletom so zdravým a zábavným pohybom a byť so svojimi kamarátmi ;)

O čo ide?

Organizmus si zvykne na všetko, aj na stále posedávanie v škole a doma. Ak nešportujete, skráti sa vám svaly a váš stoj bude prejavovať známky nesprávneho držania tela. Je dobré si už v detstve vybudovať návyk na zdravé pravidelné cvičenie.

Pre deti, ktoré doteraz robili detskú atletiku, budeme pokračovať v atletike, hrách a pridáme kompenzačné, stabilizačné a posilňovanie cvičenia.

Stabilizačné cvičenia sa týkajú posilnenia hlbokého stabilizačného systému chrbtice (CORE systému). Určite už ste niekedy narazili na pojem **stred tela** a tiež na to, že **by mal byť spevnený**. Práve tento komplex svalov je zodpovedný za bezproblémové vykonávanie všetkých pohybov v našom tele. Služi nám na **správne držanie tela pri chôdzi, státi, sedení** a teda pri akejkoľvek aktivite. **Cieľom stabilizačných cvičení bude** stabilizácia tela v rôznych polohách, dané cvičenia budú zamerané na posilnenie a tonizáciu posturálneho svalstva*, ktoré zabezpečuje správne držanie tela, vynaloženie minimálnej energie na udržanie rovnováhy, pohyby sú efektívnejšie a je nižšia pravdepodobnosť úrazu.

Naopak nefunkčnosť hlbokého stabilizačného systému môže mať za následok nesprávne držanie tela, pokiaľ cvičíme iba vonkajšie svaly (tie viditeľné), tak vnútorné svaly nám ochabujú.

Cieľom kompenzačných cvičení bude ovplyvniť pohybový systém a vypracovať **správne pohybové stereotypy v stoji, chôdzi, sede a ďalších polohách a pohyboch**. Úlohou bude vyrovnanie jednostranného zaťaženia, predchádzanie vzniku svalovej nerovnováhy, prispieť k vytváraniu kvalitných pohybových stereotypov.

Ak aj športujete, ale venujete sa len jednej pohybovej aktivite, takisto oceníte kompenzáciu.

Mnohým zdravotným ťažkostiam a zraneniam sa dá vyhnúť!

A okrem toho, o kompenzačných, stabilizačných cvikoch a posilňovaní sa môžete radiť s trénerom. Tak si ušijete cviky na mieru, ktoré môžete robiť aj doma.

A prečo?!?

- Lebo bude pri tom zábava
- Robíme to pre seba, naše telo i psychiku
- Zvyšujeme si svalovú silu a vytrvalosť
- Chránime sa pred zraneniami
- Rozvíjame motorické schopnosti
- A nekysneme 😊

Tešíme sa na vás!

*Posturálne svaly zaisťujú našu stabilitu, fixáciu tela pri pohybe a držanie tela v priestore.

