



## STROLLERING® V ČERNÉ HOŘE

**Strollering® je velmi efektivní kombinací sportovní chůze s kočárkem, kardio cviků a posilování s vlastní vahou a pomůckami.**

Vhodné pro maminky po šestinedělí při standardním porodu, při císaři a komplikovaném porodu po třech měsících. Před zahájením probíhá individuální konzultace. Cvičení umí respektovat individuální zdravotní stav každé maminky (kojení, císařský řez, rozestup břišní stěny, apod.).

Účastnit se samozřejmě mohou i tatínci, děti mohou doprovázet i na odrážedle nebo na kole. Cvičí se za každého počasí kromě extrémů (silný vytrvalý déšť, chumelenice, apod.).

**KDY:** od 1.6.2017 každé úterý a čtvrtek od 9:00

**KDE:** v úterky sraz na návsi u kašny, čtvrtky na parkovišti za pivovarem 10 minut před začátkem lekce

**S SEBOU:** dostatek tekutin, sportovní obuv a oblečení, podložku na cvičení, potřeby pro vaše miminko (jídlo, pití, deku, hračky apod.)

**CENA:** 50 Kč

**LEKTORKA:** certifikovaná lektorka Strolleringu® Michaela Strnadová Veselá

**VÍCE INFO:** u lektorky Míši (michaela.strnadova@strollering.cz, tel. 6014164507) nebo na [www.strollering.cz](http://www.strollering.cz).

Strollering® je pro vás, pokud chcete:

- ✓ sportovat a neshánět hlídání dítěte
- ✓ trávit čas s dítětem na čerstvém vzduchu
- ✓ získat kondici snadno a zábavně
- ✓ protáhnout, zpevnit a vytvarovat své tělo
- ✓ poznat podobně naladěné aktivní maminky
- ✓ načerpat novou energii



Těší se na Vás Míša s Niky ☺

## **Od 1.6.2017 začíná v Černé Hoře dopolední venkovní cvičení zvané Strollering®. Co se za tímto názvem skrývá a co od něj můžete čekat?**

Strollering® je velmi efektivní kombinací sportovní chůze s kočárkem, kardio cviků a posilování s vlastní vahou a pomůckami. Cvičení je koncipováno tak, aby se kočárky staly jeho součástí a mohly jste tak mít děti stále u sebe. Maminky (nebo tatínci) tedy mohou sportovat a neřešit při tom hlídání své ratolesti. Navíc je to úžasné odreagování a skvělá možnost seznámit se se stejně naladěnými aktivními rodiči. Prostě perfektní start dne 😊

### **Jak lekce probíhá?**

Každá lekce začíná zahřátím v chůzi a protažením, pokračuje intervalovým tréninkem, kde se soustředíme na jednotlivé partie nebo celé tělo a cílem je ze sebe dostat maximum tak, abychom docílili zvyšování kondice a zároveň účinného spalování tuků. V další části pak pomocí funkčních cviků posílíme střed těla, tzv. core, který je velmi důležitý. Tato část má za úkol napravit dysbalance a přetěžování zad, které často vznikají při každodenní manipulaci s dítětem. Na konci lekce samozřejmě probíhá správné protažení všech svalových skupin, které bývá často podceňováno.

### **Nebude cvičení na mě příliš obtížné nebo naopak jednoduché?**

Je pravda, že každá maminka přijde v jiné aktuální kondici – maminky po šestinedělí na tom budou jinak než maminky s tříletým dítětem, které pravidelně sportují. Ale to, jak moc si dáte do těla, si nastavuje každý sám a záleží jen a jen na vás. Každopádně cviky jsou vždy koncipovány tak, aby vyhovovaly jak zdatnějším, tak začátečnickům a cvičení dokáže respektovat to, že kojíte nebo jste po císařském řezu. Při cvičení dostanete tipy, jak po porodu bezpečně cvičit nebo řešit např. rozestup břišní stěny.

### **Jak prožije lekci miminko a má to pro něj nějaký efekt?**

Chceme, aby si i děti cvičení užily. Pokud počasí dovolí, zařazujeme kruhový trénink a děti můžeme mít vedle sebe na dece a stále na očích. Děti jsou na čerstvém vzduchu a seznámí se s dalšími dětmi. Pro mě osobně je i důležité, že lekce dodávají dnům pravidelnost, která dětem dělá dobře, a že dítěti ukazuje, že sport je běžnou součástí dne a života.

### **Co když bude moje dítě plakat?**

To se samozřejmě občas stane každé z nás a je to normální. Dítě může chtít jíst, pít, být ven z kočárku, apod. Prostě cvičení přerušíte, dítěti se pověnujete a opět se po chvílce ke cvičení připojíte. Mnohé cviky lze provádět i s dítětem v náručí nebo ho jinak zapojit. Nejdůležitější věcí je, že vy a vaše dítě jste šťastní a spokojení.

### **Cvičí se vždycky venku a kde?**

Ano, Strollering® je primárně outdoorovou záležitostí a jde o to se pohybovat na čerstvém vzduchu za přítomnosti našich potomků. Pokud to jde, tak za každého počasí a překonat se a užít si cvičení třeba i v dešti nebo za sněžení. Samozřejmě při extrémech jako jsou bouřky nebo v zimě chumelenice se ale lekce ruší. V tom případě pošle lektorka sms. Jinak po Černé Hoře využíváme nejvíce oblast kolem rybníka a zámečku a také směr na ulici Ješetínská a Prášilky.

### **Potřebuji něco speciálního s sebou?**

Snad ani ne. Určitě ale nezapomeňte na pití a klíčová je i pohodlná uzavřená sportovní obuv. Jinak sportovní oblečení podle aktuálního počasí. Hodí se i jedna teplejší vrstva proti vychladnutí u protahování po cvičení (mikina) a oblečení na převléknutí po cvičení (suché triko, protože své určitě propotíte). Když to jde, cvičí se někdy i na zemi, takže podložku na cvičení s sebou (karimatka, alumatka, deka). Jinak potřeby pro vaši ratolest, jaké máte s sebou venku normálně (jídlo, pití, hračky, deka na hraní, apod.)

### **Jak se mohu přidat?**

Je to jednoduché, stačí napsat na mail nebo se ozvat na telefonu a dorazit 10min před začátkem

hodiny na místo srazu, kde se potkáte s lektorkou a proberete případnou individuální úpravu cvičení pro vás na míru. Před Vaší první lekcí je nutné vyplnit dotazník ohledně Vašeho zdravotního stavu.

Moc se na všechny s malou Niky těšíme a doufáme, že si každou lekci společně pořádně užijeme.

certifikovaná lektorka Strolleringu® Michaela Strnadová Veselá

Praktické informace:

**Kdy:** od 1.6.2017 každé úterý a čtvrtek od 9:00

**Kde:** v úterky sraz na návsi u kašny, čtvrtky na parkovišti za pivovarem 10 minut před začátkem lekce

**Cena:** 50 Kč

**Více informací:** u lektorky Míši (michaela.strnadova@strollering.cz, tel. 6014164507) nebo na [www.strollering.cz](http://www.strollering.cz).

