



LEDNOVÁ VÝZVA - POMALÝ START

 **LEDEN 2024**

LEDEN

ÚNOR

BŘEZEN

DUBEN

KVĚTEN

ČERVEN

ČERVENEC

SRPEN

ZÁŘÍ

ŘÍJEN

LISTOPAD

PROSINEC

AHOJ SPORTÁCI,

JE TADY NOVÝ ROK A MY VÁS VÍTÁME V NAŠÍ LEDNOVÉ VÝZVĚ!

LEDEN JE DOBA, KDY JSME VŠICHNI MOTIVOVANÍ ZAČÍT ZNOVU A LÉPE! LÉPE JÍST, VÍCE SE HÝBAT, DOBRĚ SE O SEBE STARAT A HLAVNĚ VIDĚT VÝSLEDKY!
POJĎME TEDY ZAČÍT OPAVDU LÉPE A TENTOKRÁT TROCHU JINAK!

A JAK? POJĎME SPOLEČNĚ ZAČÍT POMALU A S ROZVAHOU A NEPŘEPÁLIT START! POSLOUCHEJME SVÉ TĚLO!
TENTOKRÁT MÁME JEDEN KONKRÉTNÍ CÍL – **NACHODIT NEBO NABĚHAT SPOLEČNĚ DOHROMADY 50.000 KILOMETRŮ BĚHEM TŘÍ MĚSÍČNÍCH VÝZEV, KTERÉ NA VÁS BUDOU ČEKAT OD LEDNA DO BŘEZNA. SPOLEČNÝ CÍL = VĚTŠÍ MOTIVACE!**

POJĎME TEDY NAŠE TĚLA POSLOUCHAT SPOLEČNĚ A MOTIVOVAT SE NEJEN K DOBRÝM VÝSLEDKŮM, ALE I K POMALÝM KRŮČKŮM, KTERÉ NÁS PAVEDOU KE ZDRAVÉMU TĚLU.

SDÍLEJTE NA SVÝCH SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH SVÉ KILOMETRY A POJĎTE SE MOTIVOVAT NAVZÁJEM!
NAJDEME SE POD SPOLEČNÝMI HASHTAGY **#ZIMNIVYZVA** **#NEZAVODIMPOMAHAM**

TIPY

- ZAČNI POMALU. NESNAŽ SE NASBÍRAT CO NEJVÍCE KILOMETRŮ HNED PRVNÍ TÝDEN. POČTY KILOMETRŮ ZVYŠUJ POSTUPNĚ.
- POKUD SE HNED V PRVNÍCH METRECH ZAČNEŠ ZADÝCHÁVAT, ZPOMAL.
- NAJDI SI PARTÁKA, SE KTERÝM SE BUDETE MOTIVOVAT, ABYSTE POMALU SBÍRALI SVÉ KILOMETRY.
- ZA KAŽDÝ KILOMETR SE POCHVAL.
- PŘED AKTIVITOU SE ZAHŘEJ A PO AKTIVITĚ SE PROTÁHNI.
- VHODNOU KOMPENZAČNÍ AKTIVITOU JE NAPŘÍKLAD CVIČENÍ NÁMI PŘILOŽENÉHO NÁVODU NA DNS CVIČENÍ, PŘÍPADNĚ PILATES NEBO JÓGA.
- I KDYŽ PŘIJDE NĚJAKÝ NEZDAR NEBO KRIZE, TAK SE NEVZDÁVEJ!
- NAUČ SE DŮSLEDNOSTI, ALE I TRPĚLIVOSTI.
- MOTIVACI A PODPORU NAJDEŠ V NAŠÍ KOMUNITĚ SDÍLENÍM SVÝCH KILOMETRŮ:

FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/2074832089455914](https://www.facebook.com/groups/2074832089455914)





NAŠE TIPY, JAK ZAČÍT

TÝDEN	ZADÁNÍ	BONUS
1.1. - 7.1. 2024	Zaběhni nebo ujdí 10 - 30 km dle tvé fyzické kondice	Zaměř se na svůj pitný režim. Zkus myslet na to, abys měl/a láhev s vodou vždy u sebe a nezapomínej pít.
8.1. - 14.1. 2024	Zaběhni nebo ujdí 15 - 35 km dle tvé fyzické kondice	Zkus se každé ráno postavit na jednu nohu na 30-60 sekund. Koleno zvedni do úrovně kyčle, zpevněním břišních svalů udržíš rovnováhu a posílíš celé tělo.
15.1. - 21.1. 2024	Zaběhni nebo ujdí 35 - 45 km dle tvé fyzické kondice	Každý den u svého oblíbeného filmu/seriálu/podcastu se zvedni na 10 minut ze sedačky a věnuj se protahování.
22.1. - 28.1. 2024	Zaběhni nebo ujdí 35 km a více podle toho, jak se cítíš	Najdi si sám něco, co by tvému tělu prospělo a nauč se sám sebe pochválit. Například: myslet na to, abych seděl/a rovně, správně dýchal/a, vstal/a o 15 minut dřív, vyměním věc ve svém jídelníčku za zdravější variantu apod.
29.1. - 31.1. 2024	Zaběhni stejně nebo o pár km více, než předchozí týden	Vše je o pravidelnosti a opakování. Zkus si udržet všechny 4 návyky, které sis tento týden osvojil/a a opakuj je každý den.

POKUD TO VAŠE FYZICKÁ KONDICE DOVOLUJE, MŮŽETE SAMOZŘEJMĚ POČET KILOMETRŮ NAVÝŠIT A NABĚHAT NEBO NACHODIT VĚTŠÍ VZDÁLENOSTI. NEZAPOMÍNEJTE ALE POSLUCHAT SVÉ TĚLO.



SPOLEČNÝ VÝŠLAP

20. LEDNA 2024 SE USKUTEČNÍ SPOLEČNÝ VÝŠLAP NA ONDŘEJNÍK.

SRAZ: **10:00 HOD. NAVLAKOVÉM NÁDRAŽÍ VE FRÝDLANTU NAD OSTRAVICÍ**

KILOMETRY SI ZAPOČÍTEJTE DO DANÉHO TÝDNE :)

PLNĚNÍM TĚCHTO VÝZEV SE STÁVÁŠ ČLEMEM NAŠÍ KOMUNITY LIDÍ, NADAČNÍHO FONDU **NEZÁVODÍM-POMÁHÁM**, LIDÍ, KTEŘÍ MILUJÍ POHYB, DĚLAJÍ NĚCO PRO SVÉ TĚLO A SOUČASNĚ POHYBEM POMÁHAJÍ POTŘEBNÝM. I TOTO MŮŽE BÝT TVÁ MOTIVACE SE HÝBAT A VYDRŽET!

FB

[WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](https://www.facebook.com/nezavodim.pomaham)



IG

[WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](https://www.instagram.com/nezavodim.pomaham)



NĚCO NAVÍC

- JAKO ÚČASTNÍCI NAŠÍ LEDNOVÉ VÝZVY PRO VÁS PLATÍ SLEVOVÝ KÓD "**TEKELIOVA25**" A TO NA ESHOPU NAŠEHO PARTNERA ZNAČKY KILPI [WWW.SHOPKILPI.CZ](http://www.shopkilpi.cz)
- NÁVOD **NA CVIČENÍ DNS**, KTERÉ DOPORUČUJEME CVIČIT
- TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ NASBÍRANÝCH KILOMETRŮ. **PO UKONČENÍ VÝZVY NÁM JI PROSÍM ZAŠLETE NA EMAIL [NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM](mailto:nezavodim.pomaham@gmail.com)**
- KAŽDÝ, KDO SPLNÍ LEDNOVOU VÝZVU, BUDE AUTOMATICKY ZAŘAZEN DO LOSOVÁNÍ O CENU
- **PRVNÍ 3 Z VÁS**, KTEŘÍ NACHODÍ NEBO NABĚHAJÍ NEJVÍCE KM, BUDOU SDÍLET NA NAŠICH SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH SVÉ POKROKY A AKTIVITY POD HASHTAGY **#ZIMNIVYZVA #NEZAVODIMPOMAHAM** A ZÁROVEŇ ZAŠLOU VYPLNĚNÉ TABULKY, ZÍSKAJÍ TRIČKO S LOGEM NF A DALŠÍ DÁRKY.
- KAŽDÝ, KDO SE ZÚČASTNÍ CELÉ ZIMNÍ VÝZVY /LEDEN, ÚNOR, BŘEZEN/ ZÍSKÁ ODZNAK A SAMOLEPKU NADAČNÍHO FONDU