



# ÚNOROVÁ VÝZVA - POSTUPNĚ PŘIDÁVÁME!

## ÚNOR 2024

LEDEN **ÚNOR** BŘEZEN DUBEN KVĚTEN ČERVEN ČERVENEC SRPEN ZÁŘÍ ŘÍJEN LISTOPAD PROSINEC

AHOJ SPORŤÁCI,

DĚKUJEME, ŽE JSTE SE ROZHODLI PUSTIT SE S NÁMI DO NAŠÍ DALŠÍ, V POŘADÍ JIŽ DRUHÉ VÝZVY V TOMTO ROCE.

A ÚNOR NENÍ JEN O TOM, ABY BYL SUCHÝ, TEDY BEZ ALKOHOLU, ALE TAKÉ O TOM ZAŘADIT POMALU DRUHÝ RYCHLOSTNÍ STUPEŇ!

LEDEN JSEM POJALI JAKO POMALÝ START DO NOVÉHO ROKU, PROTOŽE JSME NECHTĚLI NAŠE TĚLO PŘÍLIŠ UNAVIT A CHTĚLI JSME HO SPÍŠE POSLOUCHAT. PROTO JE NA ČASE, ABYCHOM POMALU ZVÝŠILI TRÉNIKOVÉ DÁVKY!

ÚNOR JE SOUČÁSTÍ ZIMNÍ VÝZVY, BĚHEM KTERÉ JE CÍLEM **NACHODIT NEBO NABĚHAT SPOLEČNĚ DOHROMADY S NAŠÍM NADAČNÍM FONDEM 50.000 KILOMETRŮ DO KONCE BŘEZNA.**  
**SPOLEČNÝ CÍL = VĚTŠÍ MOTIVACE!**



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

## TIPY

- NAJDI SI PARŤÁKA, SE KTERÝM SE BUDETE NAVZÁJEM MOTIVOVAT VE SBÍRÁNÍ NACHOZENÝCH NEBO NABĚHANÝCH KILOMETRŮ
- ZA KAŽDÝ KILOMETR SE POCHVAL.
- PŘED AKTIVITOU SE ZAHŘEJ A PO AKTIVITĚ SE PROTÁHNI.
- VHODNOU KOMPENZAČNÍ AKTIVITOU JE NAPŘÍKLAD CVIČENÍ NÁMI PŘILOŽENÉHO NÁVODU DNS CVIČENÍ, PŘÍPADNĚ PILATES NEBO JÓGA.
- I KDYŽ PŘIJDE NĚJAKÝ NEZDAR NEBO KRIZE, TAK SE NEVZDÁVEJ!
- 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
<b>1.2. - 7.2. 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajdi nebo zaběhni 3x týdně minimálně 5 km najednou.</li> <li>Na víkend si naplánuj jeden trénink alespoň s 300 m převýšením (kopec nebo schody) a délkou alespoň 10 km.</li> </ul>	<p>Při chůzi do kopce si naplánuj úseky, které zkusíš popoběhnout - stačí i 30 - 40 metrů - a přejdi zpátky do chůze.</p> <p>Toto opakuji několikrát.</p>
<b>8.2. - 14.2. 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajdi nebo zaběhni 3x týdně minimálně 6 - 7 kilometrů najednou.</li> <li>V průběhu tohoto týdne přidej 2 až 3x námi doporučené cvičení.</li> </ul>	<p>Zkus se zaměřit na skladbu svého jídelníčku dle námi přiloženého tipu na zdravý vyvážený talíř.</p>
<b>15.2. - 21.2. 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaběhni nebo zajdi 4x týdně 7 nebo více kilometrů dle své fyzické kondice.</li> <li>V tomto týdnu udělej 3x týdně 50 dřepů (může být v průběhu celého dne)</li> </ul>	<p>Vyzkoušíme si taky způsob regenerace. Mezi nejrychlejší, ale velmi účinnou regeneraci patří střídání teplé a ledové vody na nohy (zakončené ledovou) – prostřídat 4 -5x (kontrastní sprcha) A taky automasáž dolních končetin (krém vtírat pěkně od konečků prstů směrem nahoru přes kotníky, lýtka, kolena, stehna. POZOR, tah musí být vždy nahoru směrem k srdci!</p>
<b>22.2. - 29.2. 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajdi nebo zaběhni najednou svou první svižnější "desítku" a změř si čas. Za nějakou dobu časy porovnáme.</li> <li>Dále si v tomto týdnu naplánujte podle sebe nějaké delší 2 tréninky cca. 2 hodiny a více.</li> </ul>	<p>Zkrácený sval je špatný sval. Zaměř se na důkladné a pravidelné protahování!</p>

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



## SPOLEČNÝ VÝŠLAP

**24. ÚNORA 2024** SE USKUTEČNÍ SPOLEČNÝ VÝŠLAP NA CHATU MARTIŇÁK.

**SRAZ: 10:00 HOD. NA PARKOVIŠTI ČELADNÁ - PODOLÁNKY, NAPROTI RENARKONU.**

**GPS SOUŘADNICE:** 49°28'32.246"N, 18°20'38.959"E

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](http://WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



IG

[WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](http://WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



**NEZÁVODÍM**  
**POMÁHÁM**



## 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**, KTERÉ DOPORUČUJEME CVIČIT.
- NÁVOD NA VYVÁŽENÝ A ZDRAVÝ JÍDLENÍČEK.
- 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**, KTERÍ NACHODÍ NEBO NABĚHÁJÍ 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