

Pokyny pro zápočet předmětu ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vypracovat na témata, uvedená níže, 3 příklady pohybové aktivity s nadpisem tématu a popisem cviku/aktivity, např.

TĚHOTENSKÁ JÓGA (font: Times New Roman, vel. 12, kapitálky)

1. Název cviku
2. Popis cviku

3. obrázek cviku- šablona obrázku



Přehled témat:

Pohybová aktivita v těhotenství:

1. Protahování a mobilizace
2. Těhotenská jóga
3. Plavání a cvičení ve vodě
4. Pilates pro těhotné
5. Cvičení pánevního dna
6. Posilování s nízkou zátěží
7. Regenerační den

Pohybová aktivita po porodu

1. Protahování a mobilizace
2. Jóga po porodu
3. Plavání a cvičení ve vodě
4. Poporodní pilates
5. Pánevní dno a dech
6. Posilování s nízkou zátěží
7. Relaxační den

Každá dvojice si vybere jedno téma a zpracuje jej společně

Zpracované téma vloží do odevzdávacího označené jmény.