

ZACVIČETE SI S HASIÁČEI!

StáTMeda, 20 leden 2021

PTMmo bTMjeⁿ nTMpad mTMli pardubiTM hasiTM, kdyTM zaTMali natTMet sportovTM videa, v nichTM velmi nTMzornTM udrTMet nebo zlepTMit fyzickou kondici dTM v dobTMich distanTM vTMuky. Na youtube bude pro nTM i pro jejich rodiTMe celkTM devTMt lekcTM. I kdyTM jsou teTM ĀTMkolTMici hodnTM doma, nemusTM zlevnivTMt, ĀTMkTM mluvTM krajskTMch hasiTM Vendula

"Sami jsme rodiTMe, mezi pTMsluTMinTMky sboru jsou matky, tTMovTM. UTM nTM docela vadTM, ĀTMe dTMti poTMid sedTM a nehTMbou, tak jsme vymysleli cviTMenTM pro dTMti na distanTM vTMuce.â€œ

CviTMit s dTMtmi mohou i rodiTMe. Instruktor Daniel KnTMpek s kolegy do videTM zahrnul cviky, kterTM dTMlajTM v tTMlocviTM i hTM aby si udrTMeli kondici pro ĀTMasto velmi nTMroTM zTMkroky.

"Jsou to cviky na posTMlenTM, podobnTM tTMm, kterTM my potTMebujeme pro nTMie zTMsahy. UrTMitTM je natTMenTM pro nTMis zmTMna," ĀTMekl KnTMpek.

I OndTMej KolenTM, jinak bTMvalTM tTMlocvikTM ĀTM, kterTM ĀTM dnes pracuje jako hasiTM. se na videTMch takTM podTMlTM. "Cviky jTM museli hodnTM pTMizpTMsobit domTMicTMmu prostTMedTM i vTMku dTMtTM, aby nebyly pTMliTM nTMroTM. NapTMklad neTM mTMsto nich mTMime PET lahve. Nebo jsme nemohli zahrnout rozbTMhy s vTMskoky," ĀTMekl.

<

Jak vidTMte, v prvnTMm dTMle hasiTM ukazujTM, jak sprTMvnTM sedTMt u poTMtaTMe a nehrbit se, potom ukazujTM protahovTMinTM krTMnTM pTMteTMe. V druhTMm dTMle se vTMnujTM svalTMm na nohou. HasiTM ĀTMasto i s plnou vTMbavou vybTMhajTM napTMklad schody. DTMleTMitTM je pro nTM i pevnTM bTMinTM svalstvo. VTMjechny dalTM dTMly najdete na youtube â€œ staTM si otevTMt a zadat â€žHTMbej se s hasiTMiâ€œ. d@niela