

Projekt LÉTO 2018



Zvyšte svojí pohybovou aktivitu pomocí chůze kolem světa ☺

I letos máme pro Vás připraveny krokoměry, abyste si mohli měřit, kolik toho denně nachodíte. Kroky pak zadáte na internetovou stránku, kde uvidíte, o kolik jste se na mapě světa posunuli. V rámci týmu pak můžete srovnávat své výsledky s ostatními. Nejde však primárně o toto porovnání, ale spíše o motivaci se přes léto více hýbat. Doporučený počet je minimálně 6000 kroků denně (pro osoby bez vážnějšího omezení pohybu). Víte, jak jste na tom konkrétně Vy? Pojďte to s námi zjistit! ☺

Projekt je určen přednostně novým zájemcům, ale v případě volných kapacit se mohou hlásit i ti, kteří s námi „již chodili“.

O co přesně jde:

-v rámci Dne otevřených RS centra dne 29.5.2018 mezi 15-18 hodinou si u nás na rehabilitaci vyzvednete krokoměr (při tom Vám krátce změříme chůzi a poprosíme Vás o vyplnění dotazníku)

-od toho dne si také začnete měřit krokoměrem svůj denní počet kroků (je to jednoduché, není potřeba nic nastavovat. Krokoměr můžete mít např. na opasku nebo jinde na oblečení a automaticky měří každý pohyb).

-každý den si zapíšete svůj počet kroků na internetovou stránku (nebo pokud jste online tak někam na papír a zadáte zpětně za několik dní). Na internetové stránce uvidíte svou statistiku+různé tipy pro zdravý životní styl.

-celá akce trvá 100 dní. Pak již není online stránka aktivní, ale krokoměr Vám zůstane i nadále.

-zájemci hlase se emailem na: novotna.klara.k@gmail.com

