



Rodinné centrum Srdíčko

Studentská 4 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 566 690 135, 734 346 479 | e-mail: srdicko@kolping.cz
www.rcsrdicko.cz

Tisková zpráva, 28. 4. 2016

Cvičení s kočárkem je zábava i dřina zároveň

Rodinné centrum Srdíčko, které připravuje širokou škálu aktivit pro rodiče a děti, má ve své nabídce již druhým rokem strollering – cvičení s kočárky. Jedná se o netradiční outdoorový sport, který spojuje procházku a aktivní fitness trénink.

Každé úterý vyráží skupinka maminek na hodinovou lekci strolleringu. *„Scházíme se v deset hodin dopoledne u vchodu do stadionu ve Žďáře nad Sázavou. Po úvodní posilovací části, kterou odcvičíme v okolí stadionu, přecházíme na cyklistickou stezku, kde prokládáme rychlou chůzi dalším cvičením. Končíme řádným protažením celého těla,“* vysvětluje **lektorka strolleringu Martina Sejkorová**. Rychlá chůze s kočárkem a cviky, které jej využívají jako zátěž či oporu, znamenají ve výsledku poměrně náročnou fyzickou aktivitu.

Strollering je pro ženy s miminko velmi praktický. Většina dětí venku dobře spí, ti starší mají možnost sledovat svoji maminku při cvičení, některé cviky mohou cvičit i společně. *„Líbí se mi hlavně to, že syna naložím do kočárku a víc nemusím řešit. Žádné převlékání a přesouvání se někam do tělocvičny. Navíc nepořebuji hlídání, na procházky chodím denně tak jako tak,“* říká **pětatřicetiletá Lenka**, která chodí na strollering již třetí měsíc.

Cvičení je vhodné **pro ženy po ukončení šestinedělí a dále po celou dobu, kdy pro dítě používají kočárek**. Díky propracovanému systému cviků nabízí tento sport **komplexní posilování celého těla**, které ale **bere ohled na změny, kterými po porodu tělo ženy prochází**. Kočárkování probíhá vesměs za každého počasí, výjimkou je pouze velký mráz nebo silný déšť. Svoji účast je dobré **předem nahlásit na telefonním čísle lektorky 739 335 522**.

Strollering není jedinou aktivitou, kterou má pro ženy po porodu Rodinné centrum Srdíčko ve své nabídce. *„Každý pátek dopoledne probíhá Cvičení po porodu s miminko, které je vhodným doplňkem strolleringu,“* říká **Martina Sejkorová, lektorka poporodních aktivit v centru**.

Martina Sejkorová, DiS.

Lektorka strolleringu, cvičitelka zdravotní tělesné výchovy, koordinátorka Rodinného centra Srdíčko

M: 739 335 522

E: m.sejkorova@seznam.cz

Rodinné centrum Srdíčko provozuje od 1. 1. 2008 Kolpingovo dílo ČR. Sídlí ve 4. patře polikliniky ve Žďáře nad Sázavou. Je členem Sítě mateřských center, o.s. Nabízí programy pro nastávající rodiče, rodiče pečující o děti, předškolní děti i širokou veřejnost. Více na www.rcsrdicko.cz.



Zařízení provozuje Kolpingovo dílo České republiky z.s.

náměstí Republiky 286/22 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 566 585 010 | e-mail: kolping@kolping.cz | IČ: 43379729