



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 25. 5. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Spolu vám to půjde líp. Tipy na sportoviště pro celou rodinu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Spolu-vam-to-pujde-lip.-Tipy-na-sportoviste-pro-celou-rodinu__s10011x10979.html

Čas prázdnin, dovolených a výletů se blíží, vydejte se letos někam, kde to ještě neznáte a kde se vy ani děti nudit rozhodně nebudete a zároveň si dejte společně trochu do těla.



Atraktivní hřiště ve stínu u Vltavy

Bezpochyby jedno z nejkrásnějších pražských hřišť najdete nedaleko Nádraží

Braník v Praze. **Atrakce zaujmou děti všech věkových kategorií.** Ti menší se vyřádí na houpačkách, skluzavkách a trampolínách. Starší děti budou nadšené z unikátní lanové a prolézací sestavy spojené s tobogany. Navíc, což oceníte především v letních parných dnech, je hřiště částečně ve stínu. Na své si přijdou i rodiče, hřiště se nalézá přímo u modřanské cyklostezky, takže brusle, kola a odrážedla s sebou! [Zjistěte více o Areálu Vltavanů 229.](#)

Speciální vláček - Cyklohraček

Speciální vláček jezdí z Prahy do Slaného, kolem hradu Okoř a každou poslední sobotu v měsíci také do železničního muzea ve Zlonicích. Cyklohraček má čtyři vozy - tři ke hraní a jeden cyklistický. [Více o Cyklohračku.](#)

- Ve voze **plném hraček** děti najdou dětský koutek se stavebnicemi, skládačkami, leporely a vláčkodráhou.
- Ve voze plném **her jsou upravené stolky a připravené herní plány** na stolní hry a k dispozici je i tabule na malování.
- **Ve voze plném balónků** je velká herna s balónkovištěm, stavebnicemi a hračkami, které rozvíjejí jemnou dětskou motoriku.
- **Nahlédnout tu můžete i přímo do kabiny strojvedoucího.**
- V dalším voze pohodlně přepravíte kočárky a kola a rovnou si je tu můžete

dofouknout, případně si zapůjčit sadu na lepení duší nebo náradí na opravu kol.

Na trase je spousta zajímavých zastávek a výletů, můžete vystoupit třeba v Kolářech a vydat se lesem na Okoř, navštívit Zoopark Zájezd nebo vystoupit až ve Slaném a strávit den v tamním akvaparku.

Rozhledna Pípalka u Křemešníku

V srdci Vysočiny naleznete vrch Křemešník, na jehož vrcholu se tyčí **rozhledna Pípalka s nádherným výhledem** do okolní krajiny. V její blízkosti je i hotel s restaurací, takže občerstvení je zajištěno. U parkoviště hotelu je vybudováno lanové centrum, které je rozděleno na dětský park, junior park a vysoký překážkový okruh včetně lanovek. [Více o lanovém centru.](#)

Lezení je pro tělo přirozený pohyb, při kterém se posiluje opravdu celé tělo, včetně vnitřních svalů, o kterých ani nevíte, že je máte. Nejvíce samozřejmě zapojíte ruce a svaly zápěstí, ale ani nohy nebudou zahálet. Pokud jste lézt nikdy nezkoušeli, nezoufejte, s lezením vám pomohou přítomní instruktoři. Poblíž hotelu je také hřiště pro děti různého věku. V oploceném areálu je dispozici dětský hrad se skluzavkou, prolézačkami a kuličkami a trampolína.

- **Okolo Křemešníku vede také naučná stezka**, kde vás jednotlivé

naučné tabule seznámí s okolní přírodou. Trasa je 3 a půl kilometru dlouhá, je vhodná i pro malé děti a začíná kousek od restaurace.

Okolo Světa pěšky i na kole

Naučná stezka okolo rybníka Svět v Třeboni tvoří 12 kilometrů dlouhý uzavřený okruh. Cestou, která je vedena i okolo Schwarzenberské hrobky, najdete 16 informačních tabulí, které poskytují základní informace o vývoji Třeboňska. Většina informačních panelů je věnována základním vztahům v přírodě a jednotlivým rostlinným a živočišným druhům, typickým pro třeboňskou krajinu. Mimo to stezka také přibližuje historii rybníkářství, lázeňství a vývoj lidové architektury.

- Trasa stezky, která je sjízdná i na kole, vede po polních a lesních cestách, část po lučních pěšinách a také po hrázi rybníka Svět. [O cestě kolem Světa ZDE](#)

[Jízda na kole patří díky minimálnímu zatížení kloubů dolních končetin](#) k pohybovým aktivitám vhodným téměř pro každého. Po trase naleznete dostatek odpočinkových míst s lavičkami a překrásným výhledem do okolní krajiny, tak neváhejte a vydejte se na cestu kolem Světa.

Bezpečné bloudění v kukuřici

V posledních letech jste při cestách po Čechách možná narazili na zvláštní kukuřičná pole. Zkuste u některého příště zastavit a vydat se na cestu za dobrodružstvím. Kukuřičná bludiště nabízí dobrodružství v přírodě, zkoušku orientačního smyslu, procvičování mozkových závitů, ale hlavně spoustu zábavy při hledání správné cesty ven. Bludiště je určené pro všechny, kteří milují zábavu a přírodu. [Vyberte si jedno z 12 bludišť zde.](#)

- **Bloudění v kukuřičném poli, soutěž na čas nebo hádání tajenky se můžou líbit nejen dětem, ale také dospělým s chutí zažít něco netradičního.**

Zkuste si schválně zapnout krokoměr nebo ještě lépe – aplikaci na měření trasy ve vašem telefonu, na konci budete překvapeni. Doporučovaných 10 tisíc kroků denně tak splníte hravě.

Bosé nohy posilují imunitu

Okružní trasa o délce necelých [5 km začíná z rakouské obce Schrattenberg](#). Vy se však na stezku můžete vydat od Kolonády na Reistně. Celá oblast na české straně náleží do **Lednicko-valtického areálu, který je zapsán na Seznamu**

světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

- Po cestě je umístěno celkem 11 zastávek, na kterých máte možnost se projít bosí po kůře, šiškách, písku nebo kamenech.

Balancovat můžete na vratkém mostě z dřevěných trámů, odpočívat na dřevěných lehátkách a děti se mohou sklouznout na obří skluzavce. **Chození bez bot po nerovném povrchu je zdravé a bosá chodidla se rázem stanou zdrojem mnoha poznatků. [Navíc stimulací reflexních bodů na chodidlech aktivujeme imunitu](#), studené nohy se prohřejí.**



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz