



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 5. 5. 2016 | Mgr. Martina Karasová

# Outdoorové sportování s malými dětmi

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Outdoorove-sportovani-s-malymi-detmi\\_\\_s10011x9760.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Outdoorove-sportovani-s-malymi-detmi__s10011x9760.html)

Máte malé děti, málo času a téměř žádný jen pro sebe? Přesto máte rádi pohyb a nehodláte se smířit s jeho absencí jen proto, že jste rodič? Zkuste některé z následujících tipů, třeba mezi nimi objevíte to pravé pro vás.





Zdroj: [active mother jogging](#) z Shutterstock

## Rychlá chůze nebo běh s kočárkem

Nejjednodušší a nejpřirozenější pohybová aktivita, kterou můžete vykonávat. **Navíc vás nebude nic stát, můžete ji provozovat kdykoliv a kdekoli.** Jediným omezením může být vzpouzející se dítě, které nebude chtít být v

kočárku. I chůze má svá pravidla, dejte si pozor, abyste chodili vzpřímeně a celou dobu měli aktivní pánevní dno.

## Cvičení s kočárky

Další možnost jak si dát do těla, aniž byste potřebovali hlídání, jsou programy u nás známé i jako strollering nebo fitmami. **Kočárek poslouží nejen jako dopravní prostředek pro vašeho potomka, ale využijete ho i ve spoustě cviků.** Navíc s vámi může vyrazit i z kočárku již odrostlé dítě třeba na odraždle. Uvidíte, že se zabaví celá rodina.

# Jízda na bruslích s kočárkem



Ani svých oblíbených inline bruslů se nemusíte vzdávat, stačí mít vhodný typ kočárku s třemi koly a ruční brzdou. **Nezapomeňte však potomka v kočárku připoutat a sebe vybavit helmou.** Dávejte však pozor, pokud vlastníte kočárek s hlubokou korbou, v případě pádu nebo v ostré zatáčce by dítě mohlo vypadnout. Pokud však na podvozek kočárku můžete připnout autosedačku, tzv. vajíčko, máte problém vyřešen.

# Jízda na kole s dítětem v sedačce nebo ve vozíku

**Pokud patříte mezi příznivce cyklistiky nebo snad koloběžkojízdy, stačí se porozhlédnout po dětských sedačkách a helmách a můžete vyrazit.** Z hlediska bezpečnosti vychází lépe sedačky umístění vzadu za vámi. Dětskou sedačku můžete upevnit i na některé typy koloběžek.

## Běh + dítě na odrážedle

Chcete si dát do těla a pořádně se proběhnout? Posadte dítě na kolo nebo odrážedlo a závod může začít.

## Turistika s dítětem v šátku nebo ergonomickém nosítku

Pokud vás lákají spíš procházky, túry nebo horská turistika, pořídte si ergonomické nosítko nebo šátek. **Pohlídejte si však, aby v nosítku mělo vaše dítě kulatá zádíčka, podsazený zadeček a oporu šátku nebo nosítka mezi nožičkami od kolínka ke kolínku.** Jenom tak bude nošení

bezpečné a pohodlné i pro dítě.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)