

## VĚK 19-30 LET

Pohybové aktivity, ale i ostatní kulturní požadavky se odvíjí od sociálně ekonomických možností jednotlivce. Což je také z prostředí, kde bydlí, ale obzvlášť i teď na jaře, každý má určitě možnost šlápnout do kola, nebo si vyrazit na kolečkové brusle, či si zajít do fitcentra, abychom se pak všichni líbili na léto v plavkách..

K tomuto je už každý plně fyzicky vyspělý, takže není potřeba žádných vývojových fyziologických procesů, protože v převážné většině je už růst pozastaven, takže je na každém individuálně, aby dělal to, co ho baví více a který druh pohybu pro své tělo potřebuje.

Teď lidé vděčně využijí in-line stezku, která se táhne přes Komárov, akorát teď si musíme přečkat tohle pošmurné počasí, kdy by jízda na vlhkém terénu mohla být nebezpečná. Tento pohyb je obzvlášť přínosný pro nás, kteří se neustále hrbí, takže potřebují posílit svoje bederní svalstvo. Jak již jsem zmiňoval, tak hlavně třeba pro začínající bruslaře je ideální rovný asfaltový povrch, který se jen tak někde v přijatelné délce trasy nenaskytne, takže pro začátek a nabrání jistoty pro jízdu na kachličkách a ne-li třeba kostkách(:-d), je ideální místo základní škola Jana Babáka, kde se dá volně kroužit dokola a pak se třeba můžete vydat jako já s dvěma igelitkami plnými pet-lahví k nejbližšímu kontejneru, kde cesta je popsána už dříve..:)

-Pro běžného člověka s normálními možnostmi

- Kolo/MTB
- In-line
- Běh/plavání
- Bowling
- Squash
- Nordic walking

-Kolektivní vyžití, které je někdy náročné na organizaci

- Fotbal
- Basketball/streetball
- Beachvolejbal/fotbal

-Běžný servis ve fitcentru

- Aerobik
- Posilovna
- Spinning

- finančně náročnější aktivity

- Golf
- Tenis
- Paintball

Takže se neválejte doma na divanu nebo u počítače, pokud teda netvoříte něco do školy a sportujte..;)