



9 ZÁSAD

E-book o zásadách bezpečného
cvičenia na malej trampolíne

KTORÉ SI
NEPOCULA

NA

JUMPINGU
OD SVOJEJ
INŠTRUKTORKY



VIERKA GIMECKÁ

9 ZÁSAD PRE BEZPEČNÉ CVIČENIE, KTORÉ SI NEPOČULA NA JUMPINGU OD SVOJEJ INŠTRUKTORKY



OBSAH

úvodom.....	1
Prečo som napísala tento e-book.....	2
Tykanie na jumpingu a pri iných cvičeniach.....	2
Inštrukcie pred lekciou.....	3
Inštrukcie počas lekcie.....	8
Ďalšie rady, tipy a odporúčania.....	10
Načo sú nám zásady správneho cvičenia.....	10
Úloha inštruktora.....	11
Príklad z praxe.....	11
Dôvody prečo si nepočula všetky zásady.....	12
Moja inštruktorka zásady hovorí a vysvetľuje.....	13
záverom.....	13
Skratky a vysvetlivky.....	13
Spomienka.....	14

úvodom

Volám sa Vierka „ViGi“ Gimecká. Špecializujem sa na Jumping - cvičenie na malej trampolíne a vďaka mojim dlhoročným skúsenostiam som expertom na správnu techniku tohto úžasného cvičenia.

Aby bolo toto cvičenie hlavne zdravé, učím ľudí, ako majú na malej trampolíne bezpečne cvičiť. Osobnou praxou a štúdiom telovýchovy nadobudnuté vedomosti odovzdávam na školeniach novým inštruktorom cvičenia na mini trampolíne.

Milujem Jumping a ukazujem ľuďom, ako sa môžu do tohto jedinečného športu rovnako zamilovať, aby boli zdraví, šťastní, usmíati a žili úspešný život s Jumpingom. Som prvá Slovenka - Jumping inštruktorka a som lektorka, ktorá vzdeláva nových inštruktorov pre tento fitness šport.

Jumping som na Slovensko priniesla spolu s prvou trampolínkou a venujem sa jeho šíreniu od prvej lekcii v roku 2010. Na Jumping nedám dopustiť. Dôverujem cvičeniu na malej trampolíne a teraz už konečne verím aj sebe.

Som nadšená, že vašeň pre cvičenie na malej trampolíne a milión skokov na nej mi dovolilo spoznať Jumping zo všetkých strán. Radosť, ktorú prežívam, je neopísateľná.

Poznanie, ktoré o Jumpingu mám, som získala dlhoročným vedením lekcii, experimentovaním, pozorovaním zverencov a tiež samu seba pri cvičení na trampolíne. Rovnako tvorbou vzdelávacích materiálov, školením inštruktorov, písaním bakalárskej a diplomovej práce.

Prečo som napísala tento e-book

Jedným z dôvodov, prečo som napísala túto e-knihu, bola opakujúca sa situácia na každom školení nových inštruktorov BASIC. Úvod školenia vždy patrí PROMO lekcii, ktorej úlohou je navodiť Jumping atmosféru školenia. Táto promo lekcia zároveň ukáže úroveň a techniku adeptov na inštruktora Jumping.

Niektorí adepti majú techniku dobrú a niektorí veru nie. Ukážu sa všetky zle naučené dynamické stereotypy, ktoré je treba vymazať z hlavy a nanovo naučiť - preprogramovať. Verte, neverte, často sa stáva, že niektoré zásady cvičení inštruktorskí adepti počujú prvýkrát až na školení. Je mi to ľúto, nemalo by to tak byť, opak je pravdou.

Športovci si predsa tykajú

Tykanie na jumpingu a pri iných cvičeniach

Milí moji skákači, verím, že mi to dovoľíte, budem Vám ďalej TYKAŤ, lebo na lekciách Jumpingu a vôbec pri cvičení sme si všetci rovni a keďže sa venujeme rekreačnému športu, sme všetci ŠPORTOVCI. Takže, nepísaná zásada č.0 „Športovci si predsa tykajú“

Poznáš to... Stojíš, alebo sa nedočkavo húpeš na trampolíne v očakávaní, že už konečne pustí hudbu a ide sa makat'-skákať, ale ona?... postaví sa a začne niečo hovoriť. „Koho jej reči zaujímajú? Ved' ja som tu prišla cvičiť, chudnúť, potiť a bláznit' sa.“ Pomyslíš si: dobre, ja si to teda vypočujem, no jedným uchom dnu a druhým von. A poďme radšej už skákať!“

No počkaj, počkaj milá moja klientka, len si to pekne vypočuj a nie len raz, ale na každej lekcii a ešte aj počas cvičenia to budeš počuť. Každá lekcija Jumpingu začína vždy krátkou inštruktážou-poučením a inštruktorka zásady hovorí aj počas cvičenia, teda mala by.



Inštrukcie pred lekciou

Tak poďme si moje milé športovkyne a športovci povedať, ktoré sú tie dôležité ZÁSADY bezpečného a zdravého cvičenia na mini trampolíne:

1. Stred trampolíny
2. Celá plocha chodidla
3. Pokrčené kolená
4. Neskáč vysoko
5. Lem doskokového plátna
6. Rozsah nôh
7. Oporné madlo
8. Neskáčeme z trampolíny
9. Keď nevládzeš, húp sa a vydýchaj sa

Toto všetko inštruktor Jumpingu ovláda a jeho úlohou je postupne Ťa naučiť. Je toho naozaj veľa a ak chceme zostať zdraví po cvičení na trampolíne, odporúčam cvičiť a skákať podľa týchto zásad. Podrobné vysvetlenie zásad nasleduje ďalej.

Túto príručku - e-book venujem inštruktorom, ktorým záleží na kvalitnom a bezpečnom cvičení svojich zverencov, aby si zásady zopakovali. E-book zároveň venujem tým klientom, ktorí chcú vedieť viac o hlavných zásadách bezpečného cvičenia na mini trampolíne a sami hľadajú dostupné informácie. Osobní tréneri občas vo svojich tréningoch pre jednotlivcov využívajú mini trampolínu, preto venujem e-book samozrejme aj im.

**E-book venujem všetkým inštruktorom,
osobným trénerom a športovcom**

1

„STRED TRAMPOLÍNKY je Tvoje miesto.“

Na trampolíne stoj, skáč hlavne v strede doskokového plátna. Ťažisko tela sa snaží udržiavať nad stredom. Ide nám o to, aby bol doskok čo najviac vyvážený a tlak na trampolínu chodidlá realizovali v rovnakej kvalite.

Čím viac si vzdialená od stredu trampolíny, tým Ťa plátno odkláňa od osi trampolíny a telo padá do stredu. Ak stojíš vpredu, padáš vzad. Ak stojíš - skáčeš vzadu je to samozrejme naopak a dokonca často dievčatá posúvajú trampolínu vpred (ak sú pod trampolínou šmyklivé dlaždice, alebo iný hladký povrch).

Nad stredom trampolíny máš najlepšiu stabilitu a rovnováhu ľahšie udržiš.



2

„DOSKAKUJ na CELÚ PLOCHU CHODIDLA“

Doskok robíme na celú STUPAJ chodidla. Na malej trampolíne nikdy nedoskakujeme na prednú časť chodidla /cez špičku/. Pri cvičeniach môžeme mať oporné obe chodidlá - dvoj oporné postavenie /napr. ODSKOK/, alebo len jedno chodidlo - jedno oporné postavenie /napr. BEH/. V druhom prípade doskakuje oporná dolná končatina /DK/ na trampolínu na celú STUPAJ chodidla. Druhá sa plátna len dotýka, alebo je vo vzduchu.

3

„DOSKAKUJ na trampolínu s POKRČENÝMI dolnými končatinami /DK/ v kolenách“

Nikdy nedoskakuj na dopnuté kolena, vystreté DK*. Koleno je veľký a dôležitý kĺb, veľmi potrebný pre náš život v pohybe a preto si ho týmto spôsobom skákania - cvičenia na trampolíne šetriš. Ale pozor, vedľajším účinkom dlhodobého doskakovania na pokrčené DK* /rovnako je to pri dlhodobom sedení/ sa veľmi skracujú tzv. HAMSTRINGy.

Sú to: dvojhlavý sval stehna, poloblanitý SS a polo-šľachovitý SS. Preto na záver po akomkoľvek dlhom cvičení na trampolíne je dôležité ponatáňovať tieto svaly, ktoré sa nachádzajú na zadnej strane stehna. Ak ich natiahnutie nerealizujeme, nedokážeme časom vystrieť DK*.

Žiaľ väčšina populácie má túto dysbalanciu a preto odporúčam tento strečing zaradiť vždy po docvičení. Mimochodom s dopnutými kolenami sa skáče na veľkej trampolíne, ktorá je oveľa mäkkšia a systém skákania je úplne iný. .

4

„TLAČ chodidlá do trampolíny“

Neskáč vysoko, celú svoju hmotnosť spusti do doskokového plátna a trampolínka Ťa sama vymrští. Akcia je tlak celej hmotnosti tela do trampolíny cez celé chodidlá a pokrčené DK*. Reakcia je odraz nad doskokové plátno.

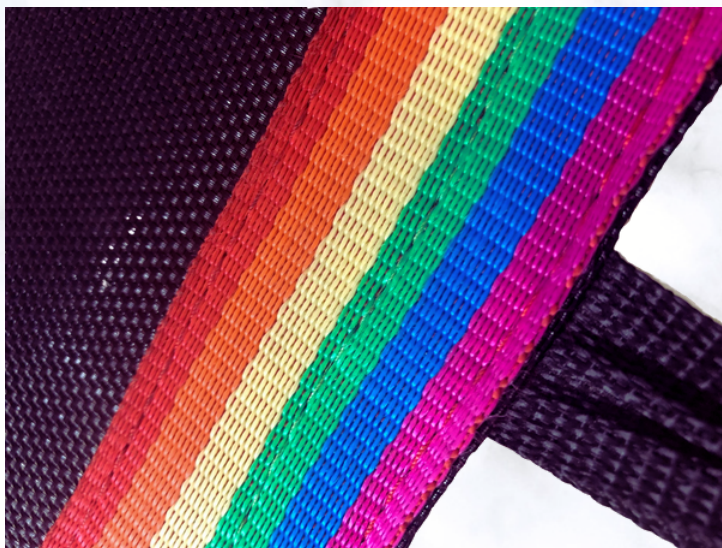
Ak pracuješ s DK* a po ODRAZE viac pokrčíš kolená urobíš PÁKU* kolená sa približujú k ramenám, pohyb vykonávame aj trupom s vystretým chrbtom. Dosiahneš tak väčšiu silu pre následný DOPAD a potom zase lepší ODRAZ, atď. .

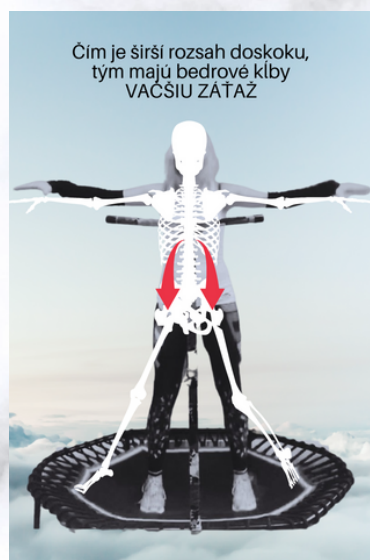
5

SKÁČ na PLOCHU doskokového plátna trampolíny DPT „Neskáč na LEM trampolíny“

Lem DPT* je prekrytie prišitých pútok, ktoré držia gumolaná a je teda na okraji doskokovej plochy. Nite sú síce dosť pevné, ale čo je veľa to je veľa. Priemerný počet doskokov počas lekcie môže byť aj 4000 skokov. Tým, že skáčeš na šitie, nite sa rýchlejšie prederú a nastane odtrhnutie pútko.

Náradie sa takto skôr zničí a opotrebuje. Pre majiteľa trampolíny to znamená výdavky na celkom náročný servis a odstavenie náradia po jeho dobu. Zároveň menej trpia aj tvoje kĺby, čítaj ďalšiu zásadu, ktorá s touto úzko súvisí.





6

SKÁČ na šírku RAMIEN „Neskáč veľmi široko“

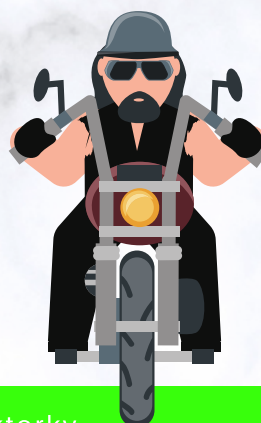
Rozsah doskoku nôh si kontroluj, aby boli bedrové kĺby, kolená a päty čo najviac v kolmici **POD SEBOU**. Ide nám o čo najšetrnejší prenos hmotnosti v pohybe na bedrové kĺby, kolenné kĺby a členky. Čím je tlak viac v kolmici, tým sú naše kĺby menej zaťažované. Naopak, ak pri **doskoku** máme veľmi rozkročené DK, tak sú kĺby najviac **ZAŤAŽOVANÉ**. Pri statických cvičeniach sa môžeš rozkročiť viac.

7

Madla sa jemne pridržaj „Nedrž sa krčovito“

Trampolínka nie je motorka, nejazdíme na nej, ale skáčeme. Oporné madlo, je určené viac menej na psychickú oporu a v prípade potreby na pridržanie. Madlo nedržíme počas cvičenia krčovito a nemykáme ním. Podstata cvičenia na trampolíne je vyrovnávať rovnováhu pri určitých cvičeniach pomocou hlbokého stabilizačného systému HSS alebo ináč povedané prostredníctvom zapojenia svalov CORE.

V prípade nepoužívania madla sa práve tieto svaly mobilizujú a spevňujú. Trampolínu môžeš používať aj bez oporného madla, samozrejme podľa typu cvičenia.



8

„Z trampolíny NEZOSKAKUJ na podlahu“

Tvoj pohybový aparát sa pri cvičení prispôsobí mäkkému doskokovému plátnu a ak Ty skočíš na tvrdú podlahu, riskuješ zranenie. Tvoj nervový systém vytvorí pre Tvoj pohybový aparát na mäkkej ploche krátkodobý "zvyk" - prispôsobí sa mäkkej podložke na ktorej cvičíš. Ak náhle skočíš na tvrdú podlahu, nervový systém nemusí zareagovať a hrozí Ti zranenie.

Ak sa nechystáš na OLYMPIÁDU
trénuj pre radosť a úsmev



9

NEVLÁDZEŠ?

Nevadí, nesadaj si, vydýchaj sa húpaním (VÁHOU)

Pri húpaní zo strany na stranu sa vydýchaš a opäť môžeš pokračovať. Húpanie na trampolíne je veľmi príjemné, madlo je tiež po ruke a ak nevládzeš, v pohode sa vydýchaj. Ak si si požičala viac kyslíku (zadýchala si sa), kyslíkový dlh treba splatiť a ukládať sa s tým súvisí aj zníženie PF* srdca.

Podobne nebezpečné to je po vysoko intenzívnom cvičení. Nesmieš náhle zastaviť, alebo si sadnúť a urobiť šok pre srdce. Aj šprintéri si po dobehnutí neľahnú na zem, ale sa ešte prechádzajú a postupne znižujú srdcovú PF*.

Inštrukcie počas lekcie

K 9 zásadám, ktoré inštruktorka hovorí pred lekciami, pridávam ďalšie veľmi dôležité zásady, ktoré Ti inštruktorka hovorí počas cvičenia. Dobre ich ovláda a jej úlohou je naučiť ich aj Teba:

1. Hlava nad úroveň srdca
2. Stabilita pri strečingu a posilňovaní

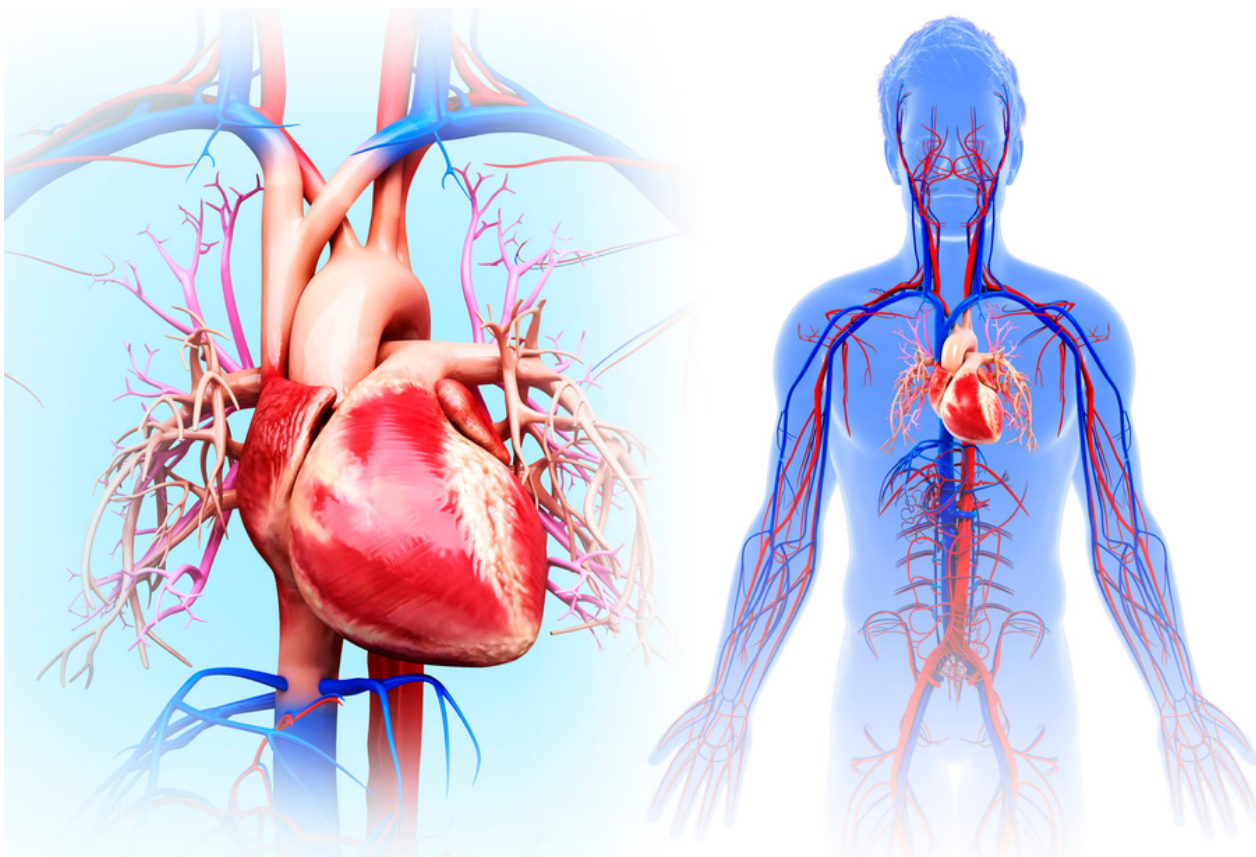
1

HLAVU maj vždy nad úrovňou SRDCA♥ pri vysokej pulzovej frekvencii /šprint a iné HIIT* cvičenie/.

Srdce zabezpečuje Tvoj malý a veľký krvný obeh. Funkciou srdca je pumpovať - rozprúdiť krv po krvnom riečisku Tvojho tela. Teda je to akási pumpa, pracujúca pod tlakom. Pri vysokej PULZOVEJ frekvencii PF, ktorú dosahujeme pri veľmi intenzívnom cvičení /šprinty, výskoky.../ sa srdce dostáva do vysokého výkonu.

V klúde, pri PF 70 Bpm za 1 minútu sa prepumpuje cez srdcový sval všetka krv, asi 5 l krvi. Pri intenzívnej svalovej práci sa minútový objem zvýši až na 25 l krvi. Preto je dôležité znížiť PF* srdca a až potom ísť robiť napríklad kluky, predklony a rôzne cvičenia so zmenou úrovne hlavy.

Ide o to, že srdce príberá krv aj hornou dutou žilou z hornej časti tela, krvné riečisko hlava, krk, horné končatiny. Pri vysokej záťaži srdca sa zvyšuje systolický tlak /tlak pri sťahu srdca. Tu vzniká riziko srdcového kolapsu. Ak má človek nejakú skrytú srdcovú vadu je riziko o to väčšie.





2

DRŽ /pridrżaj/ sa madla trampolíny počas strečingu a niektorých posilňovacích cvičení

V prípade posilňovacích a strečingových cvičení Ti odporúčam madlo použiť, aby si nemala „vedľajšie“ účinky. Čo to znamená? Keď strečuješ napríklad Quadriceps /predné stehno/, potrebuješ sa sústrediť práve na tento sval a nie balansovať a vyrovnávať HSS*

Preto použi oporné madlo pre zastabilizovanie tela. Rovnako Ti odporúčam, ak je to možné pridržaj sa madla ak potrebuješ byť stabilnejšia pri niektorých posilňovacích cvičeniach cielených na sedacie, stehenné, lýtkové svaly a svaly trupu.

ĎALŠIE rady, tipy a odporúčania

- Nevynechávaj úvodné ZAHRIATIE a ROZCVIČENIE...na lekciu bud' dochvíľna.
- Medzi pesničkami si nesadaj, zostaň sa húpať, ak nechceš prerušiť spalovanie tukov /chudnutie/.
- Nevynechávaj záverečný STREČING, je to regenerácia a relax po cvičení, je správne využiť zahriatie svalov na ich natiahnutie do pôvodnej dĺžky.
- Pred Jumpingom nikdy nejedz ťažko stráviteľné jedlá. Tie menej stráviteľné približne 2-4 hodiny pred cvičením.
- Ak máš problém s inkontinenciou, neskáč vysoko, skáč jemne, približne 5cm nad trampolínkou. V tomto prípade počúvaj svoje telo a nie rytmus hudby, nemusíš skákať „do hudby“. Tému INKONTINENCIA sa budem venovať v inom e-booku.



*verím, že sa inštruktori snažia,
aby ich zverenci cvičili zdravo*

Načo sú nám Jumping zásady, rady a učenie

Cvičenie na tvrdej podlahe je úplne iné ako na mäkkej balančnej ploche trampolínky. Poučenie v úvode a počas cvičenia je dôležité pre všetkých ľudí, ktorí chcú cvičiť na trampolíne zdravo. Obsahuje základné zásady pre bezpečné a správne cvičenie.

Trampolínka je špeciálne telocvičné náradie a je to balančná pomôcka. Poučenie by malo byť stručné a výstižné, v bodoch a zrozumiteľné. Verím, že túto zásadu inštruktori dodržiavajú, lebo im záleží na zdraví svojich klientov.

Úlohy a zručnosti inštruktora

Inštruktori a inštruktorky sú z rôzneho cesta, každý je jedinečný a niečím výnimočný. Školenie majú v zásade rovnaké, no v praxi sú odlišní ako otlaky prstov. Práca inštruktora nie je ľahká a naopak je veľmi náročná. Inštruktor, pripravuje, vedie lekciu, učí ľudí správne cvičiť, zodpovedá za kvalitu cvičenia.

Nesmie dopustiť žiadne riziko zranenia svojich zverencov, teda dbá vedome o bezpečie na trampolíne pri cvičení.

Je dôležitá pravidelná príprava inštruktora, tréning, ďalšie vzdelávanie, úroveň pohybových schopností, úroveň komunikačných schopností a veľmi veľa faktorov, ktoré v konečnom dôsledku tvoria kvalitu inštruktora. Veľmi dôležitou zručnosťou inštruktora je verbálny a neverbálny cueing (vedenie skupiny ľudí rečou a telom).

Prax nám ukazuje, že čím má inštruktor viac skúseností s vedením lekcií, tieto zručnosti sa zlepšujú (samozrejme ak inštruktor na nich pracuje). Je výborné a odporúčam to, aby inštruktor inštrukcie o správnej technike opakoval každú lekciu viackrát a najmä keď vidí, že to klienti nepochopili, lebo cvičia technicky nesprávne.

**Hej TY, ako to skáčeš? Prečo ma nepočúvaš?
Hovorím Ti, pokrč tie kolená!**

Príklad z praxe

Inštruktor počas lekcie musí reagovať na **nesprávne** cvičenie zverencov. Na Jumpingu je aj z dôvodu bezpečnosti lepšie, keď je k nim inštruktor otočený tvárou v tvár. Vyskúšala som samozrejme viesť lekciu chrbtom ku klientom a priznávam, že som ich trošku v zrkadle vnímala, ale hlavne som videla seba.

Vrátila som sa preto k pôvodnému "face to face" postaveniu a môj názor je, že pre lepšie učenie a vedenie ľudí je to bezpečnejšia a lepšia forma. Ak je inštruktor otočený chrbtom, vidí zrkadlovo a techniku skákania len ťažko skontroluje. Ak inštruktor počas lekcie vidí, že klient skáče veľmi vzadu na doskokovom plátne, tak povie všetkým „pozor, skáčeme v strede trampolíny!“

Ak vidí, že iný klient doskakuje na dopnuté kolená, povie všetkým „doskakujeme s pokrčenými kolenami!“ atď. Nemalo by sa stať, že inštruktor bude kričať len na jedného klienta, povely by mali byť neosobné a nikoho nezahanbujúce. Inštruktor to hovorí všetkým, lebo: „opakovanie matka múdrosti“ môže sa vyskytnúť viac zle cvičiacich klientov

Dôvody, prečo si nepočula všetky zásady



1 inštruktor v zácvičku

Prvá možnosť, prečo sa zásady bezpečného cvičenia na trampolíne k Tebe nedostali: Keď je inštruktor v zácvičku, hneď po absolvovaní školenia rozpráva ešte málo a neverbálne povely tiež väčšinou nemá zažitú. Preto sa stáva, že Ti počas lekcie nepovie všetky zásady, ktoré on síce ovláda, ale žiaľ pre sústredenie a stres sa k Tebe informácie nedostali.



2 hudba je hlasná, inštruktora nepočuť

Druhá možnosť je, že cvičíš so skúseným inštruktorom, ktorý síce rozpráva a ukazuje fantasticky, ale hudba je taká hlasná, že väčšinou nepočuješ čo hovorí a cvičíš podľa pani, ktorá je pred Tebou, alebo si len domýšľaš, ako správne cvičiť.



3 raz a dost, inštruktor sa nechce opakovať

Tretia možnosť je, keď sa inštruktor radšej neopakuje /nechce sa mu?/ a povie info len na začiatku, kedy to síce počuješ, ale len raz. Škoda je, že nie vždy tomu rozumieš a potom aj podľa toho cvičíš.



4 inštruktorovi záleží viac na zábave ako na zdravom cvičení

Žiaľ, máme tu aj štvrtú možnosť, že inštruktor má dokonca náhlavný mikrofón, ale používa ho len na určovanie tempa, intenzity, zmien v cvičení, určovaní smeru, modifikácii či motivácii pre výkon, prípadne si spieva. Nevyužíva svoje technické možnosti a svoje schopnosti na učenie správnej techniky a klientov vôbec neopravuje, teda neučí.

Moja inštruktorka zásady hovorí a vysvetľuje

HURÁ, máš tú najlepšiu inštruktorku. Veľká gratulácia, všetky zásady sa Ti dostávajú pravidelne do uší, dobre ich všetky poznáš a preto cvičíš správne. Tvoja inštruktorka, či inštruktor zvláda všetky technické a hore uvedené možnosti.

Pravidelne opakuje všetky zásady pred lekciami a tiež počas. Tak to má byť a teším sa, že máme šikovných inštruktorov Jumpingu. Touto knižkou som nechcela hodiť všetkých do jedného vreca a ani nechcem nikoho hodnotiť. Inštruktora ohodnotia vždy klienti svojou návštevou.

záverom

Milé moje jumperky, hopkačky, skákačky a jumperi, hopkači, skákači, verím, že sa Vám moja e-knižka dobre čítala. Verím, že Vás veľa nového naučila, alebo ste si zásady zopakovali a potvrdili. Budem šťastná, ak to prispeje k Vášmu zdravému cvičeniu na trampolíne doma, alebo v telocvični.

Ak ešte nemáte na čom doma cvičiť a túžite po kvalitnej trampolíne, pozrite si moju webovú stránku www.vigi.sk a vyberte si. Na týchto trampolínkach som preskákala svoju prax a jednoznačne ich odporúčam aj Vám. Je to naozaj skvelá investícia pre celú rodinu.

Vaša ViGi

SKRATKY a VYSVETLIVKY

PF - pulzová frekvencia /čechizmus = tepová frekvencia

HIIT - High Intesion Interval Training - Vysoko intenzívny intervalový tréning

HSS - hlboký stabilizačný systém alebo CORE /panvové dno, priečny brušný sval, bránica, vzpriamovače chrbtice /multifídy/

DK - dolné končatiny

DPT - doskokové plátno trampolíny

PÁKA - Pákový mechanizmus kostí /nožničky/ Kosti prostredníctvom pákového mechanizmu zabezpečujú tvoje pohyby na trampolíne. Kosti /panva s chrbticou a stehnová kosť/ tvoria funkciu páky a bedrový kĺb zasa os otáčania a sily, ktoré na páku pôsobia a uvádzajú pákový mechanizmus do pohybu. Poznanie pákového mechanizmu umožňuje hľadať také polohy častí tela, ktoré by umožnili čo najväčšie využitie svalovej sily a tým aj vykonať pohyb čo najefektívnejšie. **Ak objavíš pákový mechanizmus pri skákaní, objavíš podstatu cvičenia na trampolíne.**

spomienka

Počas mojej praxe, sme mali akciu - maratónik Jumpingu. V pohybovom štúdiu bolo krásne široké pódium, vysoké asi 50cm a jedna pozvaná inštruktorka sa pri skákaní na pódium posúvala, posúvala, až skoro spadla medzi klientky. Šťastie bolo, že si to sama všimla a v poslednej chvíľke zabránila istej "tragédii".

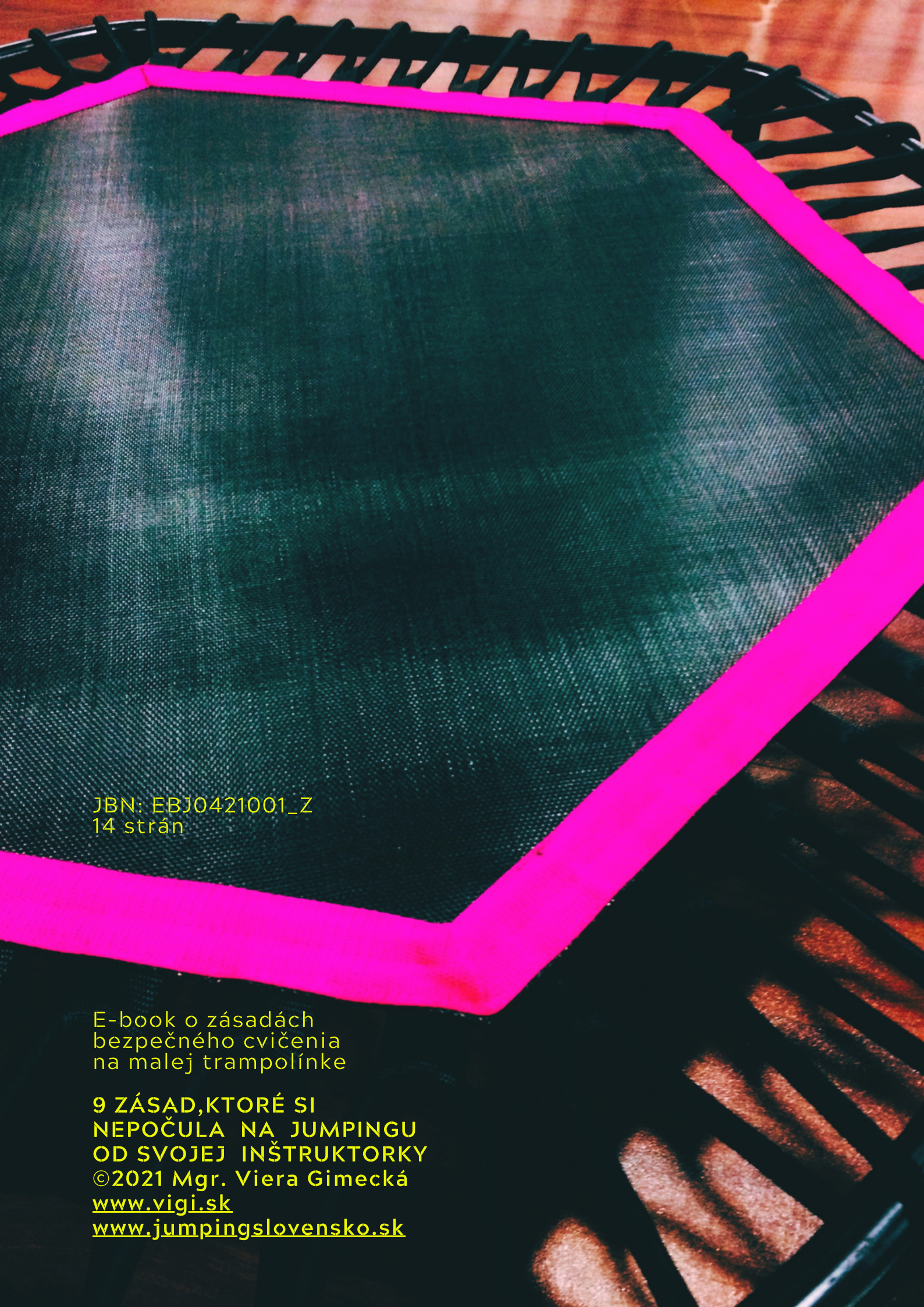
Dôvodom bola skutočnosť, že skákala v ZADNEJ ČASTI doskokového plátna. Ani protišmykové gumičky nezabránili posúvaniu trampolíny vpred. Táto milá inštruktorečka sa tak naučila NESKÁKAŤ v strede trampolíny.

Jej proprioreceptory - priestorové snímače nervového systému /senzory pohybu v priestore/ si naskenovali túto polohu v úvode jej kariéry a už ju nechcú pustiť do stredu ani vpred. Mala som možnosti vidieť ju aj pri iných príležitostiach a vždy skákala, skáče a som presvedčená na 100%, že pokiaľ bude ešte skákať na trampolíne, tak bude vždy len vzadu.

Aj Ty máš zážitky
z Jumpingu ohľadom
bezpečného cvičenia na
trampolíne? Napíš mi
prosím na
vierka@vigi.sk
ĎAKUJEM

*Dost' bolo rečí,
POĎME makať,
podme skákať*





JBN: EBJ0421001_Z
14 strán

E-book o zásadách
bezpečného cvičenia
na malej trampolíne

**9 ZÁSAD, KTORÉ SI
NEPOČULA NA JUMPINGU
OD SVOJEJ INŠTRUKTORKY**
©2021 Mgr. Viera Gimecká
www.vigi.sk
www.jumpingslovensko.sk